

ĐẦU BẾP CỦA CON

ĂN DẶM TỪ TRÁI TIM

fb.com/chef.hoangcuong
Group: Ăn Dặm 3in1
098.6844486

ĂN DẶM TỪ TRÁI TIM

I. Giới thiệu chung về ăn dặm

1. Ăn dặm là gì?

Ăn dặm (ăn bổ sung, ăn sam) là thời kỳ bé chuyển từ chế độ ăn hoàn toàn bằng sữa sang chế độ ăn các thức ăn giống như người lớn. Bởi vì khi được 6 tháng tuổi, cơ thể bé bước vào giai đoạn phát triển mới với nhu cầu dinh dưỡng tăng cao mà sữa mẹ không đáp ứng được hoàn toàn nữa, bé cần phải ăn thêm thức ăn bên ngoài.

Nhưng ăn dặm không đơn giản chỉ là bổ sung dưỡng chất cho cơ thể bé, đó còn là quá trình bé tập nhai và nuốt, tập làm quen với các mùi vị và dạng thức ăn mới, giúp hệ tiêu hoá hoàn thiện, giúp cơ hàm của bé phát triển. Vì thế đây là quá trình cực kỳ quan trọng, giúp tạo nền tảng cho thói quen ăn uống tốt của bé sau này, cũng tức là tạo nền tảng cho sự phát triển thể chất và trí não của bé.

2. Dấu hiệu cho mẹ biết con muốn ăn dặm ở mỗi phương pháp là gì?

a. Phương pháp ADTT

- Bé chảy nhiều dãi
- Nhú mầm răng
- Bé có thể tự ngồi vững hoặc ngồi vững khi được mẹ đỡ
- Bé có vẻ có cử động nhai: miệng nhai tóp tép, đưa lưỡi từ bên nọ sang bên kia
- Bé tỏ ra vẫn đói sau cữ bú mẹ: quấy khóc, ngủ không yên giấc, đòi bú đêm.
- Bé tỏ ra tò mò, hào hứng khi thấy bố mẹ ngồi ăn: nhìn chằm chằm khi người lớn ăn.
- Cân nặng của bé nặng gấp đôi lúc sinh và bé nặng ít nhất 5.9kg.

b. Phương pháp ADKN

Khi trẻ được 5-6 tháng tuổi, nếu bạn thấy những dấu hiệu dưới đây thì hãy bắt đầu cho trẻ ăn dặm

- **Trẻ thích thú với bữa ăn của người lớn.** Khi người lớn ăn cơm, nếu trẻ há miệng và không ngừng cử động tay chân, đó chính là một dấu hiệu trẻ muốn ăn.
- **Trẻ có thể ngồi được nếu bạn đỡ trẻ.** Nếu trẻ đã cứng cổ và ngồi vững được khi bạn đỡ, có nghĩa là trẻ đã cứng cáp và có thể bắt đầu cho trẻ ăn dặm.

➢ **Trẻ nhanh đói**. Trẻ đòi ăn mặc dù chưa đến cữ bú, lúc dó bạn nên bắt đầu cho trẻ ăn dặm.

➢ **Phản xạ bú của trẻ giảm đi.** Nếu cho thìa vào miệng mà trẻ ít dùng lưỡi để mút (giảm phản xạ bú) cũng là một dấu hiệu.

c. Phương pháp BLW

Khi bé được khoảng 5.5 tháng tuổi, nếu bạn thấy bé có những dấu hiệu dưới đây thì có thể cho bé bắt đầu thử sức với phương pháp Baby led weaning.

➢ Bé đã có thể ngồi vững mà không cần hoặc cần ít sự trợ giúp của người lớn. Bé có thể giữ thẳng đầu khi ngồi

➢ Khi bé gặm đồ chơi, bé có vẻ như đang nhai chúng.

➢ Bé với tay chộp lấy đồ và đưa vào mồm chính xác.

➢ Bé đã gần đủ (hoặc hơn) 6 tháng tuổi.

3. Thời kỳ ăn dặm chia ra các bước ở 3 phương pháp như thế nào?

a. Phương pháp ADTT

➢ 6-7 tháng: Cho bé ăn bột loãng. Thịt và rau mẹ xay mịn hoặc giã mịn rồi nấu cho bé ăn cả phần cái, cũng có thể nấu cháo rồi đem xay nhuyễn.

➢ 8-9 tháng: cho bé ăn bột đặc hoặc cháo xay. Thịt và rau xay nhuyễn hoặc giã nhỏ cho bé ăn cả phần cái

➢ 10-12 tháng: Cho bé ăn bột đặc hơn hoặc cháo nấu nhừ đánh nhuyễn hay đánh rối. Thịt và rau vẫn xay hoặc băm nhỏ tuỳ khả năng ăn của bé.

➢ 1-2 tuổi: Cho bé ăn cháo vỡ hạt, cháo xay rối và dần dần ăn cháo nguyên hạt. Thịt và rau băm lợn cợn dần để bé quen với đồ ăn thô. Với những bé thích ăn thô sớm, có thể cho ăn cơm nát, mì, bún, phở hoặc cơm xay.

➢ Trên 2 tuổi: Bé ăn cơm mềm, đồ ăn nấu mềm và xắt nhỏ. Vẫn nên chế biến thức ăn riêng cho bé.

b. Phương pháp ADKN

Chia làm 4 giai đoạn ăn dặm, điều chỉnh độ cứng của đồ ăn phù hợp với sự phát triển của trẻ. Độ thô thức ăn được tăng dần.

- **Giai đoạn 1: 5-6 tháng tuổi "Giai đoạn nuốt chửng"**

Bạn hãy quan sát tình trạng của trẻ và bắt đầu cho ăn dần từ một ngày một lần một thìa. Giai đoạn này trẻ vẫn chưa nghiền nát được thức ăn trong miệng nên chúng ta chế biến đồ ăn nhuyễn và dễ nuốt. Chúng ta chỉ cho trẻ ăn khi đói.

- **Giai đoạn 2: 7-8 tháng tuổi "Giai đoạn nhai truệ trạo"**

Trẻ có thể nghiền nát thức ăn dạng hạt mềm bằng lưỡi. Một ngày, bạn cho trẻ ăn hai lần, việc cho trẻ ăn nhiều loại thực phẩm khác nhau cũng là điều quan trọng để trẻ biết được nhiều vị và cảm nhận bằng lưỡi.

- Giai đoạn 3: 9-11 tháng tuổi "Giai đoạn nhai tóp tép"

Trẻ đã có thể ăn được những đồ ăn cứng mà có thể dùng lợi để nghiền nát. Chúng ta tạo thói quen về bữa ăn cho trẻ thành 1 ngày ăn 3 lần. Tạo không khí ăn uống vui vẻ cho trẻ cùng gia đình cũng rất quan trọng.

- Giai đoạn 4: 12-18 tháng tuổi "Giai đoạn nhai thành thạo"

Trẻ ăn được những đồ ăn cứng mà có thể cắn bằng lợi. Chúng ta tạo cho trẻ nhịp điệu sinh hoạt xung quanh bữa ăn của trẻ. Trẻ sẽ bắt đầu ăn bằng tay nên giai đoạn này cũng cần trẻ tạo cho trẻ hứng thú tự mình ăn.

c. Phương pháp BLW

- **Giai đoạn 1: Tập kỹ năng**

Thức ăn của bé: Cắt thanh dài hoặc răng cưa dễ cầm

Đạm: chú ý một số thực phẩm dễ gây dị ứng như hải sản, trứng...

Rau: chưa ăn rau lá, các loại khoai bứ

Quả: Chưa ăn các loại quả trơn, có kích thước nhỏ, tròn, có hạt (Nho, Nhãn, Vải...)

Ngũ cốc: Chưa nên ăn cơm

Kĩ năng của bé: Kỹ năng nhai: Bắt đầu biết cắn đồ ăn miếng lớn, nhai trệu trao, có thể biết hoặc chưa biết nuốt, dễ bị oẹ.

Tay: Bốc đồ ăn bằng cả bàn tay, lóng ngóng, vụng về, bóp nát đồ ăn, đưa vào miệng chưa chính xác

Output: Còn lẫn thức ăn lổn nhổn trong phân.

- **Giai đoạn 2: Phát triển kỹ năng**

Thức ăn của bé: Bé đã có thể ăn các thức ăn cắt nhỏ hơn, đa dạng loại thực phẩm và cách chế biến hơn

Đạm: Có thể chiên xào để đa dạng món ăn cho bé

Rau: Có thể ăn cọng rau lá, phần lá cần cắt nhỏ.

Ngũ cốc: Sau 1 tuổi nên chọn các loại ngũ cốc nguyên cám

Quả: Bóc vỏ, cắt đôi, bỏ hạt các loại quả nhỏ

Kỹ năng của bé: Bé cầm được đồ ăn nhỏ hơn, trơn hơn, khi bé bốc nhón, bé nhón thức ăn bằng ngón trỏ và ngón cái giống như một gọng kìm

Khi bốc nhón thành thạo, bé bắt đầu chơi với bát, đĩa và tập xúc thìa/nĩa, ban đầu bé xúc rất khó khăn, qua một thời gian dài luyện tập, bé mới có thể xúc thành thạo.

Output: Hệ tiêu hoá trưởng thành hơn nên phân bé đỡ lổn nhổn hơn

- **Giai đoạn 3: Hoàn thiện kỹ năng**

Thức ăn của bé: Bé ăn bữa ăn hoàn chỉnh giống người lớn

Kĩ năng của bé

Bé sử dụng thìa tốt và gọn gàng. Có thể bắt đầu tập và biết dùng đũa.

Kỹ năng nhai va nuốt hoàn thiện

Hệ tiêu hoá hoàn chỉnh gần như người lớn, phân của bé thành khuôn và hầu như không thấy lợn cợn (trừ khi ăn thưc ăn chứa nhiều chất xơ như bưởi, ngô).

Thái độ ăn uống nghiêm túc, có niềm yêu thích với thức ăn

4. Ăn dặm theo phương pháp nào?

a. Ăn dặm truyền thống

Đặc trưng với cách nấu bột, cháo lẫn với thịt, rau thành một bữa ăn đủ dinh dưỡng cho bé; tiến độ ăn thô đi dần dần từ bột đến cháo vỡ, cháo nguyên hạt, đến cơm nát và cơm người lớn, kéo dài từ 6 tháng đến khi bé được khoảng 2 tuổi. Bé thường được cho ăn trước hoặc sau bữa ăn của cả nhà nên bữa ăn thường kéo dài.

➢ Ưu điểm:

- Đảm bảo cho bé bữa ăn đủ dinh dưỡng, đủ cả 4 nhóm thực phẩm
- Dạ dày bé không phải làm việc quá sức sớm
- Việc chế biến của mẹ cũng không mất quá nhiều thời gian

➢ Nhược điểm:

- Bé khó cảm nhận được mùi vị riêng của từng loại thức ăn, dẫn tới chóng ngán.
- Bé biết ăn thô muộn, nhất là khi mẹ không để ý đến việc tăng độ thô thức ăn dần dần cho bé
- Bé không có thói quen tập trung ăn uống.

b. Ăn dặm kiểu Nhật

Chú trọng chế biến riêng từng loại thức ăn, tinh bột, rau củ, thịt cá đều nếu thành món chứ không trộn lẫn vào nhau. Ăn dặm kiểu Nhật khuyến khích cho bé ăn thô sớm, 1 tuổi đã có thể ăn cơm.

➢ Ưu điểm

- Bé có thể cảm nhận được mùi vị riêng của từng loại thức ăn
- Bé có khả năng ăn thô sớm
- Cho bé ăn nhạt
- Cho bé ngồi ghế ăn, ăn tập trung, không ăn rong, không vừa ăn vừa chơi, không ép ăn

➢ Nhược điểm

- Mẹ mất nhiều thời gian nấu nướng, chế biến. Các mẹ ở Nhật sau khi sinh thường nghỉ hẳn ở nhà nuôi con nên có điều kiện thực hiện chế độ ăn uống này cho bé.

- Giai đoạn đầu tập cho bé ăn đủ các nhóm dinh dưỡng khá khó khăn nên có thể bé tăng cân chậm
- Mẹ phải chịu áp lực từ gia đình và người xung quanh khi theo phương pháp này.

c. Ăn dặm BLW

Phương pháp này phổ biến ở các nước châu Âu và Mỹ. Đặc trưng của ăn dặm theo các này cho bé ăn thô như người lớn ngay từ đầu, không nấu cháo nấu bột. Bé ăn cùng bàn cũng bữa với người lớn. Bé không dùng thìa dĩa, mẹ chỉ bày một số món ra và bé tự quyết định sẽ ăn gì.

➢ Ưu điểm:
- Bé ăn thô sớm
- Bé sớm khám phá được mùi vị, màu sắc, kết cấu của từng loại thức ăn.
- Bé hình thành thói quen ăn tự giác, tập trung, đúng giờ sớm
- Mẹ không mất công chế biến nhiều

➢ Nhược điểm
- Thời gian đầu bé có thể ăn được rất ít, bé tăng cân chậm
- Đồ ăn to cũng có nguy cơ bé bị học nghẹn nhiều hơn
- Mẹ mất nhiều thời gian dọn dẹp "chiến trường" của bé
- Mẹ chịu nhiều áp lực từ gia đình và mọi người xung quanh.

Như vậy mỗi phương pháp đều có điểm mạnh và điểm yếu riêng, mẹ có thể lựa chọn phương pháp nào phụ hợp với bé và hợp với điều kiện của mẹ.

5. Lượng ăn của con qua từng giai đoạn

a. Phương pháp ADTT

Việc chia giai đoạn và gợi ý về lượng ăn của bé theo từng giai đoạn chỉ có tính chất tương đối để mẹ tham khảo. Mẹ là người hiểu bé nhất, mẹ sẽ biết các giai đoạn của bé rõ hơn cũng như lượng ăn thích hợp với bé.

6-7 tháng: Bú mẹ là chính + 1-2 bữa bột loãng (5%) đặc dần lên và 1 chút nước quả... Cụ thể lượng ăn mỗi ngày:

- Bột gạo: 20g (4 thìa cà phê, mỗi bữa 2 thìa – tương đương 200ml, tức 1 bát ăn cơm)
- Thịt (cá, tôm): 20-30g (2-3 thìa cà phê)
- Rau xanh: 20g
- Dầu mỡ: 1-2 thìa cà phê
- Bú mẹ/ sữa: 600-700ml

8-9 tháng: Bú mẹ + 2-3 bữa bột đặc (10%) + nước quả, hoa quả nghiền hoặc các đồ ăn vặt như váng sữa, sữa chua, kem, caramel... Cụ thể lượng ăn mỗi ngày:

- Bột gạo: 40-60g (mỗi bữa 3-4 thìa cà phê)
- Thịt (cá, tôm): 40-50g
- Rau xanh: 40g hoặc hơn
- Dầu mỡ: 5-6 thìa cà phê
- Bú mẹ/ sữa: 500-600ml

10-12 tháng: Bú mẹ + 3-4 bữa bột đặc (12-15%)/ cháo nấu nhừ + hoa quả nghiền hoặc các đồ ăn vặt như váng sữa, sữa chua, kem caramen... Cụ thể lượng ăn mỗi ngày:

- Bột gạo: 60-80g
- Thịt (cá, tôm): 60-80g
- Rau xanh: 60g hoặc hơn
- Dầu mỡ: 7-8 thìa cà phê
- Bú mẹ/ sữa: 500-600ml

1-2 tuổi: Bú mẹ +3-4 bữa cháo/cơm/mì + hoa quả nghiền/ xắt miếng nhỏ hoặc các đồ ăn vặt như váng sữa, sữa chua, kem, caramen... Cụ thể lượng ăn mỗi ngày:

- Gạo: 100-120g
- Thịt (cá, tôm): 100-200g
- Một tuần có thể ăn 3-4 quả trứng

- Rau xanh: 50-80g
- Dầu mỡ: 20-30g
- Hoa quả: 100-150g
- Bú mẹ/ sữa: 400-500ml

Lượng 1 ngày	6-7 tháng	8-9 tháng	10-12 tháng	1-2 tuổi
Bột/Gạo	20g	40-60g	60-80g	100-200g
Thịt (tôm, cá)	20-30g	40-50g	60-80g	100-200g
Rau củ quả	20g	40g	60g	50-80g
Dầu mỡ	1-2 thìa CF	5-6 thìa CF	7-8 thìa CF	20-30g
Hoa quả				100-150g
Bú mẹ/sữa	600-700ml	500-600ml	500-600ml	400-500ml

b. Phương pháp ADKN

- Thời kỳ 1: 5-6 tháng tuổi mục tiêu của việc ăn dặm trong thời kỳ này là để bé làm quen với thìa và vị của các loại thức ăn khác ngoài sữa mẹ.

- Số bữa ăn: 1 bữa/ngày. Sau khoảng 1 tháng thì tăng lên 2 bữa/ngày
- Sữa mẹ, sữa bột: Cho uống khi có nhu cầu (khoảng 600-800ml/ngày)
- Carbohydrate. Ngũ cốc: Cháo tỉ lệ 1:10, từng thìa 1
- Vitamin/khoáng chất. Rau/hoa quả: Từng thìa 1
- Chất đạm: Đậu phụ 1 thìa, hoặc cá thịt trắng 1 thìa
- Bắt đầu từ 1 thìa và tăng dần lên.

- Thời kỳ 2: 7-8 tháng tuổi

- Độ thô: Thức ăn dạng hạt lổn nhổn, có kết cấu mềm như đậu phụ, có thể dùng lưỡi nghiền nát,
- Số bữa ăn: 2 bữa/ngày

- Sữa mẹ, sữa bột: Cho uống khi có nhu cầu (nguồn dinh dưỡng từ ăn dặm chiếm 30-40%, từ sữa chiếm 70-60%)
- Carbohydrate. Ngũ cốc: Cháo tỉ lệ 1:7 hoặc 1:5 (cháo nguyên hạt) 50~80g

➢ Thời kỳ 3: 9-11 tháng tuổi

- Số bữa ăn:3 bữa/ngày
- Sữa 40-30%, ăn dặm 60-70%

➢ Thời kỳ 4: 12-18 tháng tuổi

- Số bữa ăn: 3 bữa ăn chính
- Sữa 25-20%, ăn dặm 75-80%

Lượng ăn 1 bữa	5-6 tháng	7-8 tháng	9-11 tháng	12-18 tháng
Cháo	30-40g	50-80g	90-100g	80-100g
Đạm (thịt, cá)	5-10g	13-15g	15g	15-18g
Vitamin (rau củ...)	15-20g	25g	30-40g	40-50g
Bú mẹ/sữa	Uống theo nhu cầu	Uống theo nhu cầu	500-800ml	300-400ml
Độ thô	Thức ăn rây mịn (Mềm, mịn như sữa chua)	Có thể dùng lưỡi để nghiền nát thức ăn (Mềm như đậu phụ)	Dùng ngón tay ấn nhẹ là có thể dễ dàng nghiền nát thức ăn (Mềm như chuối)	Ấn mạnh tay làm nát thức ăn (Cức như thịt viên)

c. Phương pháp BLW

➢ Giai đoạn tập kỹ năng

- Trong giai đoạn này, bé chỉ tập kỹ năng là chính bởi vậy cha mẹ chưa cần quan trọng việc đảm bảo cho bé ăn đủ cả 4 nhóm thực phẩm mà hãy cho bé tập với những loại thức ăn dễ cầm nắm và có lợi cho sức khoẻ như: Các loại củ và trái cây.
- Theo lý thuyết của phương pháp này, trẻ có thể ăn mọi loại thức ăn ngay khi mới bắt đầu miễn là luôn thái thức ăn đúng quy tắc, không cho con ăn những loại thức ăn dễ gây hóc.
- Chúng ta không cần lo lắng bé không đủ các nhóm chất thì sẽ bị thiếu chất trong giai đoạn đầu. Sữa mẹ vẫn là nguồn dinh dưỡng chính của trẻ, nên trẻ hoàn toàn có thể nhận đủ chất dinh dưỡng ở giai đoạn này chỉ với sữa. Bởi vậy nếu trong một bữa, bạn chỉ chuẩn bị trái cây và rau củ mà không có cơm hay bánh mỳ hoặc thịt đậu... thì cũng không vấn đề gì.

➢ Giai đoạn phát triển kĩ năng

- Do giai đoạn tập thìa trải dài từ lúc bé 9 tháng tuổi đến gần 2 tuổi. Nên hướng dẫn nay được chia ra làm hai giai đoạn: 9-12 tháng và 12-24 tháng. Dưới đây là hướng dẫn lượng ăn của trang babycenter.com (trang web uy tín thế giới về bà mẹ, trẻ sơ sinh và trẻ em) trong một ngày. Đó chỉ là hướng dẫn tham khảo, con bạn mới là chỉ dẫn xuất sắc nhất:

Bé từ 9-12 tháng	Bé từ 12-24 tháng
Đơn vị tính: Bát ăn cơm có dung tích 240ml Lượng ăn gợi ý trong một ngày	
- ¼ - 1/3 bát ăn cơm chế phẩm từ sữa (phô mai, sữa chua) - ¼ - ½ bát ăn cơm ngũ cốc (được bổ sung sắt) - ¼ - ½ bát cơm trái cây - ¼ - ½ bát cơm rau củ - 1/8 -1/4 bát cơm thực phẩm chứa đạm - Tối thiểu 450ml sữa	- 85.04gr ngũ cốc, ưu tiên một nửa là ngũ cốc nguyên hạt = 1 bát cơm ngũ cốc ăn sáng, ¾ bát ăn cơm mỳ Ý hoặc cơm (đã nấu), 2-3 lát bánh mỳ - 1 bát ăn cơm trái cây (trái cây tươi, đông lạnh, đóng hộp, và/hoặc nước trái cây). - Nhấn mạnh rằng trái cây dùng ăn trực tiếp tốt hơn nước trái cây. - 1 bát ăn cơm rau - 56,69gr các sản phẩm chứa protein (2 lát thịt gà kích cỡ bánh mì gối, 2/3 miếng lườn gà, ½ hộp cá ngừ, ½ bát ăn cơm các loại hạt đã nấu chín hoặc 1 quả trứng). - Tối đa 480ml các chế phẩm từ sữa (sữa hoặc sữa chua, 1 cup = 1.5 ounces = 42.5 gr phô mai tươi hoặc 2 ounces = 56.69 phô mai đã chế biến)

➢ Giai đoạn hoàn thiện kĩ năng

- Vào giai đoạn hoàn thiện lúc này trẻ đã được hơn 15 tháng, cơ thể hấp thu dinh dưỡng chính là từ thức ăn. Do đó, bạn phải luôn đảm bảo bữa ăn của bé đủ 4 nhóm thực phẩm: Rau – Quả - Ngũ cốc – Đạm. Trong đó, hãy để rau củ quả chiếm 50% bữa ăn của bé và cố gắng lựa chọn các loại ngũ cốc nguyên cám trong chế độ ăn của bé ở giai đoạn này.

- Ở giai đoạn này bé đã ăn được tất cả các thực phẩm giống như của người lớn. Tuy nhiên, nếu gia đình bạn có tiền sử dị ứng một nhóm thực phẩm nào đó thì hãy thận trọng khi cho bé ăn thức ăn thuộc nhóm đó

- Ở giai đoạn từ 1 tuổi trở đi, tổng lượng sữa tươi và các chế phẩm khác từ sữa chỉ giới hạn ở mức 400 – 500ml – sữa mẹ có thể cho bé uống với lượng nhiều hơn, nhưng nếu lượng sữa bé bú và lượng thức ăn bé ăn được bị chênh lệch quá nhiều, thì

mẹ cũng cần phải điều chỉnh lại cách cho con bú hoặc giảm lượng sữa mẹ hoặc cho bú theo cữ, để đảm bảo bé nhận được tương đối đầy đủ dưỡng chất từ thức ăn.

- Nếu trẻ không còn bú sữa mẹ, thì sữa tươi không đường, sữa chua không đường, phô mai tự nhiên là các chế phẩm từ sữa được ưu tiên.

6. Gợi ý sắp xếp thời gian biểu ăn dặm cho bé

a. Phương pháp ADTT

6-7 tháng tuổi

6 giờ: Bú mẹ	14 giờ: Ăn dặm
8h: Ăn dặm	16 giờ: Ăn nhẹ
10 giờ: Bú mẹ	18 giờ - sáng hôm sau: Bú mẹ
11 giờ: Bú mẹ	

8-9 tháng tuổi

6 giờ: Bú mẹ	14 giờ: Ăn dặm
8h: Ăn dặm	16 giờ: Ăn nhẹ
10 giờ: Ăn nhẹ	18 giờ: Ăn dặm
11 giờ: Bú mẹ	19 giờ - sáng hôm sau: Bú mẹ

10-12 tháng tuổi

6 giờ: Bú mẹ	14 giờ: Ăn dặm
8h: Ăn dặm	16 giờ: Ăn nhẹ
10 giờ: Ăn nhẹ/Ăn dặm	18 giờ: Ăn dặm
12 giờ: Bú mẹ	19 giờ - sáng hôm sau: Bú mẹ

1-2 tuổi

6 giờ: Bú mẹ	16 giờ: Ăn dặm
8h: Ăn dặm	18 giờ: Bú mẹ
10 giờ: Ăn nhẹ	20 giờ: Ăn dặm
12 giờ: Ăn dặm	21 giờ - sáng hôm sau: Bú mẹ
14h: Ăn nhẹ	

b. Phương pháp ADKN

5-6 tháng tuổi

1 bữa/ngày		2 bữa/ngày
Sữa	6:00	Sữa
Ăn dặm/Sữa	10:00	Ăn dặm/Sữa
Sữa	12:00	Sữa
Sữa	14:00	Sữa
Sữa	18:00	Ăn dặm/Sữa
Sữa	22:00	Sữa

7-8 tháng tuổi

2 bữa/ngày	
Sữa	6:00
Ăn dặm/Sữa	10:00

Sữa	12:00
Sữa	14:00
Ăn dặm/Sữa	18:00
Sữa	22:00

9-11 tháng tuổi

Nửa đầu		Nửa sau
Sữa	6:00	Sữa
	7:00	Ăn dặm
Ăn dặm/Sữa	10:00	Sữa
	12:00	Ăn dặm
Ăn dặm/Sữa	14:00	
Sữa	15:00	Sữa/Ăn nhẹ
Ăn dặm/Sữa	18:00	Ăn dặm
Sữa	22:00	Sữa

12-18 tháng tuổi

3 bữa/ngày	
Ăn dặm	7:00
Ăn nhẹ/Sữa	10:00
Ăn dặm	12:00
Ăn nhẹ/Sữa	15:00

Ăn dặm	18:00
Sữa	22:00

c. Phương pháp BLW

Giai đoạn học kỹ năng

Dành cho bé chưa biết nuốt hoặc chưa nuốt thành thạo		
Lịch 1 Bé ăn dặm 1 bữa BLW	Lịch 2 Bé ăn dặm 2 bữa BLW	Lịch 3 Bé ăn dặm BLW kết hợp ăn đút
7h30: dậy bú sữa	7h30: dậy bú sữa	7h30: dậy bú sữa
Trong khoảng từ 8h-11h30: ngủ	Trong khoảng từ 8h-11h30: ngủ	Trong khoảng từ 8h-11h30: ngủ
11h30: ngủ dậy, bú sữa	11h30: bú sữa	11h30 hoặc 12h: ăn đút (ADKN hoặc bột cháo, rau củ quả nghiền) rồi bú sữa
12h30 hoặc 13h: ăn dặm BLW (có thể đổi bữa này sang bữa chiều nếu không có thời gian hoặc có người ở cạnh bé)	12h30 hoặc 13h: ăn dặm BLW	
Trong khoảng từ 13h30-15h30 hoặc 16h: ngủ	Trong khoảng từ 13h30-15h30 hoặc 16h: ngủ	Trong khoảng từ 13h30-15h30 hoặc 16h: ngủ
15h30 hoặc 16h: ngủ dậy,	15h30 hoặc 16h: ngủ dậy, bú sữa	15h30 hoặc 16h: ngủ dậy,

bú sữa		bú sữa
16h30 hoặc 17h30: ăn dặm BLW nếu như bữa buổi sáng mẹ không cho bé ăn	16h30 hoặc 17h30: ăn dặm BLW	16h30 hoặc 17h30: ăn dặm BLW
19h30 hoặc 20h: bú sữa, đi ngủ	19h30 hoặc 20h: bú sữa, đi ngủ	19h30 hoặc 20h: bú sữa, đi ngủ
Có thể có hoặc không ăn đêm	Có thể có hoặc không ăn đêm	Có thể có hoặc không ăn đêm

Dành cho bé biết nuốt tốt và ít bị oẹ		
Lịch 1 Bé ăn dặm 1 bữa BLW	Lịch 2 Bé ăn dặm 2 bữa BLW	Lịch 3 Bé ăn dặm BLW kết hợp ăn đút
Giả sử bé dậy lúc 7h30: 7h30: dậy bú sữa	Giả sử bé dậy lúc 7h30: 7h30: dậy bú sữa	Giả sử bé dậy lúc 7h30: 7h30: dậy bú sữa
Trong khoảng từ 8h-11h30: ngủ	Trong khoảng từ 8h-11h30: ngủ	Trong khoảng từ 8h-11h30: ngủ
11h30: ngủ dậy, bú sữa rồi ăn dặm BLW, bữa ăn gói dọn trong vòng 30 phút (có thể đổi bữa này sang bữa chiều nếu không ăn bữa sáng)	11h30: ngủ dậy, bú sữa rồi ăn dặm BLW, bữa ăn gói dọn trong vòng 30 phút	11h30 hoặc 12h: ăn đút (ADKN hoặc bột cháo, rau củ quả nghiền) rồi bú sữa

Trong khoảng từ 13h30-15h30 hoặc 16h: ngủ	Trong khoảng từ 13h30-15h30 hoặc 16h: ngủ	Trong khoảng từ 13h30-15h30 hoặc 16h: ngủ
15h30 hoặc 16h: ngủ dậy, bú sữa	15h30 hoặc 16h: ngủ dậy, bú sữa	15h30 hoặc 16h: ngủ dậy, bú sữa
18h30 hoặc 19h: bú sữa rồi ăn dặm BLW nếu bữa sáng bé không ăn	18h30 hoặc 19h: bú sữa rồi ăn dặm BLW	18h30 hoặc 19h: bú sữa rồi ăn dặm BLW
Trước khi đi ngủ có thể bú thêm sữa hoặc không, tuỳ theo nhu cầu của bé. Có thể có hoặc không ăn đêm	Trước khi đi ngủ có thể bú thêm sữa hoặc không, tuỳ theo nhu cầu của bé. Có thể có hoặc không ăn đêm	Trước khi đi ngủ có thể bú thêm sữa hoặc không, tuỳ theo nhu cầu của bé. Có thể có hoặc không ăn đêm

Giai đoạn phát triển kĩ năng

Lịch ăn BLW tham khảo cho các bé tập thìa dưới 12 tháng	
Lịch 1 Bé ăn dặm BLW ăn 2 bữa BLW	Lịch 2 Bé ăn dặm BLW kết hợp ăn đút
7h30: dậy, bú sữa	7h30: dậy, bú sữa
Trong khoảng 8h-11h30: ngủ	Trong khoảng 8h-11h30: ngủ
11h30: ngủ dậy, ăn dặm BLW rồi bú sữa. Cả ăn và sữa tối đa 40 phút	11h30: ngủ dậy, ăn đút rồi bú sữa. Cả ăn và sữa tối đa 40 phút
Trong khoảng từ 13h30 – 15h30 hoặc 16h: ngủ	Trong khoảng từ 13h30 – 15h30 hoặc 16h: ngủ
18h30 hoặc 19h: ăn dặm BLW rồi bú	18h30 hoặc 19h: ăn dặm BLW rồi bú

sữa	sữa
19h30 hoặc 20h: bú sữa (tuỳ nhu cầu bé có cần hay không), đi ngủ	19h30 hoặc 20h: bú sữa (tuỳ nhu cầu bé có cần hay không), đi ngủ
Trước khi đi ngủ có thể bú thêm sữa hoặc không, tuỳ theo nhu cầu của bé, có thể có hoặc không ăn đêm	Trước khi đi ngủ có thể bú thêm sữa hoặc không, tuỳ theo nhu cầu của bé, có thể có hoặc không ăn đêm

Lịch ăn BLW tham khảo cho các bé tập thìa trên 12 tháng	
Lịch 1 (Dành cho bé theo lịch 2-3-4 (thức dậy buổi sáng, thức 2 tiếng – ngủ 1 giấc – thức dậy giấc 1, thức 3 tiếng – ngủ giấc 2 – thức dậy giấc 2, thức 4 tiếng – ngủ đêm)	Lịch 1 (Dành cho bé theo lịch 5-6 (buổi sáng thức 5 tiếng rồi đi ngủ giấc buổi trưa, buổi chiều thức 6 tiếng rồi đi ngủ giấc đêm)
7h30-8h: dậy, bú sữa, nếu bé vẫn đòi ăn thêm thì cho bé ăn	7h30-8h: dậy, bú sữa, nếu bé vẫn đòi ăn thêm thì cho bé ăn
Trong khoảng 8h-11h30: ngủ	
11h30: ngủ dậy, ăn dặm BLW.Bữa ăn tối đa 40 phút	11h30-12h: ăn dặm BLW
Trong khoảng từ 13h30 – 15h30 hoặc 16h: ngủ	Trong khoảng từ 12h – 14h00 hoặc 14h30: ngủ
15h30 hoặc 16h: ngủ dậy, bú sữa rồi ăn dặm BLW	14h hoặc 14h30: ngủ dậy, bú sữa rồi ăn dặm BLW
18h30 hoặc 19h: ăn dặm BLW	18h30 hoặc 19h: ăn dặm BLW

19h30 hoặc 20h: bú sữa (tuỳ nhu cầu bé có cần hay không), đi ngủ	19h30 hoặc 20h: bú sữa (tuỳ nhu cầu bé có cần hay không), đi ngủ
Có thể có hoặc không ăn đêm. (Ưu tiên không bú đêm)	Có thể có hoặc không ăn đêm. (Ưu tiên không bú đêm)

Lịch BLW tham khảo cho bé BLW đã hoàn thiện các kĩ năng (Giả sử 1 em bé 19 tháng tuổi, đã cắt chỉ còn 1 giấc ngủ ngày, theo nếp sinh hoạt 5-6)
Giả sử bé dậy lúc 7h30: 7h30-8h dậy bú sữa, nếu bé vẫn đòi ăn thêm thì cho bé ăn
11h30 hoặc 12h: ăn dặm BLW
14h hoặc 14h30: ngủ dậy, bú sữa rồi ăn dặm BLW (ăn nhẹ trái cây hoặc phô mai, sinh tố)
18h30 hoặc 19h: ăn dặm BLW
19h30 hoặc 20h: bú sữa (tuỳ nhu cầu bé có cần hay không) rồi đi ngủ
Không ăn đêm

Lưu ý:

- Đây hoàn toàn là giờ giấc tham khảo, bé nhà bạn có thể ngủ dậy muộn hơn hoặc sớm hơn hoặc giờ ăn có thể dịch chuyển, bạn hãy linh hoạt giờ giấc để phù hợp với nếp sinh hoạt vốn có của bé, đừng nhất nhất theo sách. Nếu bé đang có nếp sinh hoạt và lịch ăn ổn định, bạn thấy thoải mái với lịch đó thì không cần phải sửa đổi như

trong sách. Trẻ em duwois 7 tuổi cần đi ngủ sơm, để tổng thời gian ngủ từ 11h-12h/đêm

- Bạn hoàn toàn có thể hoán đổi giờ ăn đút và giờ ăn BLW, lưu ý đừng cho bé ăn quá muộn khiến hệ tiêu hoá phải hoạt động nhiều trước khi ngủ.

d. Phương pháp kết hợp BLW và đút thìa

➢ Nguyên tắc:

- **Thời gian đầu khi bé mới tập ăn BLW, bắt buộc phải tách bữa ăn đút và bữa ăn BLW thành 2 bữa riêng biệt**. Điều này để tránh gây cho bé sự khó hiểu, bối rối vì lúc này bé mới tập ăn, nếu trong cùng một bữa bạn vừa đút vừa để bé ăn bốc bé sẽ không hiểu được lúc nào nên tự ăn và lúc nào thì được đút.

- Khi kết hợp BLW và ăn đút trong cùng 1 bữa, **hãy để cho bé tự ăn theo BLW trước rồi mới ăn đút**. Bạn có thể đặt ra một khoảng thời gian nhất định (10 phút, 15 phút...) để bé tập ăn BLW, sau đó dẹp đồ ăn bốc đi và tiến hành đút. **Tuyệt đối không vừa cho bé ăn bốc đồ ăn vừa đút**, vì nó giống như việc bạn bày đồ chơi lên bàn cho bé chơi để dụ bé ăn vậy.

- Các bé ăn dặm theo phương pháp BLW thường không thích những đồ ăn quá nhuyễn và bé có thể xử lý được những đồ ăn thô hơn các bé ăn cháo bột hoàn toàn. Vì vậy bạn hoàn toàn có thể tăng độ thô nhanh chóng với cháo nguyên hạt và rau củ, thịt băm nhỏ, dần dần chuyển lên cắt hạt lựu và miếng to hơn.

- Bạn nên chọn ADKN để kết hợp với BLW. Bởi vì 2 phương pháp này cũng tách riêng các món, do đó bé có thể cảm nhận được mùi vị nguyên thuỷ của từng món ăn và dễ dàng nhận ra nét tương đồng với BLW – nguyên tắc độ thô phương pháp này đã được hướng dẫn hết sức rõ ràng, do đó bạn có thể dễ dàng điều chỉnh các món ăn đút cho bé để phù hợp với khả năng nhai của con – các mốc kĩ năng của bé cũng gần giống với BLW khiến việc chuẩn bị bữa ăn của bạn sẽ dễ dàng hơn nhiều.

- **Hãy luôn tôn trọng con**. Nếu như con lựa chọn BLW mà từ chối đút thì hãy để cho bé ăn theo BLW. Nếu như con thích mẹ đút hơn là BLW cũng không sao cả, hãy đút cho con nhưng cũng vẫn giới thiệu đồ ăn BLW cho bé mỗi bữa, chắc chắn sẽ tới lúc bé hứng thú với việc tự mình ăn.
- Luôn ngồi trong ghế ăn với lưng thẳng dù ăn BLW hay ăn đút. Không tivi, không đồ chơi, không đi rong, không gây mất tập trung trong bữa ăn của bé. Dù con tự ăn hay bạn đút hãy luôn tạo cho con một thái độ ăn uống tốt.
- Luôn nhớ việc ăn là con **ĐƯỢC QUYỀN** ăn chứ không phải là **NGHĨA VỤ** con phải ăn. Bất cứ khi nào con có dấu hiệu muốn dừng ăn, kể cả BLW hay ăn đút – hãy chấm dứt bữa ăn tại đó và cho con ra khỏi ghế.
- Để kếp hợp các phương pháp ăn dặm thành công, bạn hãy ghi nhớ rằng phải luôn thiết lập cho con một nếp sinh hoạt cố định vì nếu như bé có nếp ăn ngủ lung tung thì sẽ rất khó để sắp xếp bữa ăn hợp lý.
- Nếu bạn thấy bé có sự lựa chọn giữa hai phương pháp, thì hãy điều chỉnh lại lịch ăn của bé. Nếu bé không thích đút thìa, hãy giảm bữa đút thìa và tăng BLW lên. Ngược lại, nếu bé không có hứng thú gì với BLW, hãy giảm BLW xuống còn 1 bữa/ngày và tăng bữa đút thìa lên.

Dưới đây là lộ trình tham khảo khi kết hợp BLW với đút thìa

<table>
<tr><td colspan="2">Giai đoạn tập kỹ năng: 6-8 tháng
Bữa sáng: Ăn đút – Bữa chiều: BLW
Khi cho bé ăn đút thì mẹ vẫn cho bé uống sữa trước, ăn sau. Tuy nhiên bé ăn ngay sau khi uống sữa chứ không cần phải cho ăn sau khi uống sữa 1-2h như khi tập BLW nữa.</td></tr>
<tr><td>Giai đoạn phát triển kỹ năng: 8-16 tháng
Tập bốc nhón:
Bữa sáng: Ăn đút – Bữa trưa + Tối:</td><td>Tập dùng thìa:
Bữa sáng + Tối: Ăn đút – Bữa trưa + Chiều: BLW
Hoặc</td></tr>
</table>

BLW Hoặc Bữa trưa: BLW – Bữa sáng + Tối: Ăn đút Khi cho bé ăn đút mẹ cho bé ăn trước, uống sữa sau. Bữa ăn kéo dài trong khoảng 30 phút. Với bé BLW sắp xếp theo hướng dẫn ở các phần trước. Nếu bạn cho bé ăn kết hợp cả BLW và ăn đút trong cùng 1 bữa thì bạn cho bé ăn trưa và bữa tối, sau đó uống thêm sữa. Riêng bữa sáng và bữa pụ chiều, bé chỉ cần bú sữa là đủ.	Bữa sáng + Trưa: Ăn đút – Bữa chiều + Tối: BLW Hoặc sáng + Chiều: BLW – Bữa trưa + Tối: Ăn đút Nếu mẹ muốn kết hợp BLW và ăn đút trong cùng 1 bữa thì ở giai đoạn tập bốc nhón, bạn kết hợp cho bé ăn 2-3 bữa gồm bữa trưa – phụ chiều (không bắt buộc) – bữa tối. Riêng bữa sáng bé chỉ cần uống sữa là đủ. Với bé ở giai đoạn tập thìa, bạn có thể kết hợp với BLW cả bữa sáng nếu bé có nhu cầu. Với các bé dưới 1 tuổi, sau bữa ăn mẹ vẫn bù sữa cho con. Trên 1 tuổi có thể cho uống sữa kèm với bữa đút, riêng bữa BLW không bù sữa.
Giai đoạn hoàn thiện kĩ năng: Ở giai đoạn này bạn nên khuyến khích các bé tự ăn và tập xúc thìa, do đó chúng tôi khuyên bạn ưu tiên các bữa BLW và giảm bữa đút xuống còn 1 bữa bất kỳ trong ngày. Bé không bù sữa sau khi ăn nữa.	

7. Cách sắp xếp thực đơn tham khảo

a. Phương pháp ADKN

➢ **Giai đoạn 9-11 tháng tuổi**

	Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4

Sáng	Sand wich pho mat cà rốt Salad dưa chuột cà chua	Bánh crape chuối Nước cam (nước trái cây 100%)	Cơm nắm Chakin shibori Đậu phụ rong biển
Trưa	Cháo tỉ lệ 1:5 Đậu phụ rong biển	Udon trộn Bí ngô trộn sữa chua	Bánh xèo bắp cải Súp thịt viên Hoa quả
Tối	Vằn thắn Cơm rang cá hồi	Cá thịt trắng nhuyễn Súp rau	Cháo tỉ lệ 1:5 Đậu bắp trộn cá ngừ Salad dưa chuột và cà chua

Thứ 5	Thứ 6	Thứ 7	Chủ nhật
Bánh mỳ hấp chuối Súp rau	Nui trộn sữa Hoa quả	Bánh mỳ nướng Hoa quả	Bánh mỳ nướng pho mai Nước cam (nước trái cây 100%)
Cháo tỉ lệ 1:5 Natto trứng thái sợi Khoai tây, cải bó xôi	Cơm rang cá hồi Táo nướng	Sandwich pho mai cà rốt Kinton hoa quả	Somen xào đậu phụ và rau Sữa bò
Cháo tỉ lệ 1:5 Thịt lợn, vụn bánh	Cháo tỉ lệ 1:5 Khoai tây nghiền trộn súp lơ	Cháo tỉ lệ 1:5 Khoai tây nghiền trộn súp lơ	Cháo tỉ lệ 1:5 Khoai tây, cải bó xôi

mì nướng Súp rau	Thịt lợn ná cà chua	Thịt lợn nấu cà chua	Táo thịt lợn

➢ **Giai đoạn 12-18 tháng**

	Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4
Sáng	Bánh mỳ trứng Sữa bò Hoa quả	Bánh mỳ nướng chuối Trứng chiên cải thảo Súp rau	Bánh mỳ nướng pizza Thạch cà chua
Trưa	Cơm nắm Canh miso Cà chua cắt lát	Cơm nát Salad bắp cải cà rốt Dengaku khoai sọ	Cơm nát Miến xào Súp rau
Tối	Cơm nát Thịt lợn nấm nướng giấy bạc Canh miso	Cơm nát Súp súp lơ cá mòi Tsukune kiểu Trung hoa	Gnocchi cà chua cá hồi (Món ăn Ý) Súp rau

Thứ 5	Thứ 6	Thứ 7	Chủ nhật
Bánh mỳ nướng Hoa quả Sữa bò	Salad cá ngừ Bánh mỳ trứng	Bánh mỳ nướng kiểu pháp Sữa bò Hoa quả	Mỳ cá ngừ sữa Bí ngô nướng pho mai
Cơm nắm Bí ngô thịt lợn	Cơm nát Đậu phụ pho mat	Cơm nát Tsukune kiểu	Bánh mỳ trứng Khoai lang trộn

xay xào áp chảo	Súp rau	Trung Hoa Súp rau	
Cơm nát Súp cà rốt Salad cá ngừ	Cơm nát Hamburger Súp rau	Cơm nát Sốt ngô cá thịt trắng Kinpira cà rốt	Cơm nát Sukiyaki Súp rau

b. Phương pháp BLW

➢ **Thực đơn tham khảo giai đoạn tập kỹ năng**

Tuần 1	**Bữa 1**	**Bữa 2**
Thứ 2	Bông cải xanh, Cà rốt	Bông cải xanh, Cà rốt
Thứ 3	Bông cải xanh, Cà rốt, Chuối	Bông cải xanh, Cà rốt, Chuối
Thứ 4	Su su, Cà rốt, Chuối	Bông cải xanh, Cà rốt, Chuối
Thứ 5	Su su, Súp lơ trắng, Chuối	Su su, Cà rốt, Chuối
Thứ 6	Su su, Súp lơ trắng, Chuối	Su su, Bông cải xanh, Chuối
Thứ 7	Bí đỏ, Súp lơ trắng, Chuối	Bí đỏ, Súp lơ trắng, Chuối
Chủ nhật	Bí đỏ, Súp lơ trắng, Quả bơ	Bí đỏ, Su su, Chuối

Tuần 2	**Bữa 1**	**Bữa 2**
Thứ 2	Bí đỏ, Măng tây, Quả bơ	Bí đỏ, Súp lơ trắng, Chuối
Thứ 3	Bí đỏ, Măng tây, Quả bơ	Bí đỏ, Su su, Quả bơ
Thứ 4	Ngô bao tử, Măng tây, Quả bơ	Ngô bảo tử, Cà rốt, Quả bơ
Thứ 5	Ngô bao tử + Su hào, Quả bơ, Bánh mỳ nướng	Ngô bao tử, Măng tây, Chuối
Thứ 6	Ngô bao tử + Su hào, Quả bơ, Bánh mỳ nướng	Ngô bao tử, Súp lơ trắng, Quả bơ
Thứ 7	Ngô bao tử + Su hào, Xoài, Bánh mỳ nướng	Bí đỏ + Cà rốt, Quả bơ, Bánh mỳ nướng
Chủ nhật	Dưa chuột + Cà rốt, Xoài, Bánh mỳ nướng	Bông cải xanh, Ngô bao tử, Chuối

➢ **Thực đơn tham khảo giai đoạn phát triển kỹ năng**

Tuần 1	**Bữa 1**	**Bữa 2**
Thứ 2	Củ đậu, Cơm nắm ruốc, Xoài	Nui xào thịt gà súp lơ trắng, Táo
Thứ 3	Củ đậu, Mỳ udon xào tôm, su su, Lê	Bánh mỳ chấm canh khoai tây cà rốt, Dưa hấu
Thứ 4	Cá hồi áp chảo, Củ cải luộc, Khoai tây nướng, Chuối	Ớt chuông, Ngô bao tử xào, Dưa gang
Thứ 5	Cá hồi sốt xoài, Đậu đũa luộc, Bánh mì nướng, Quả bơ	Canh bí đỏ sườn, Cơm nắm, Táo
Thứ 6	Bánh pancake, Bầu luộc, Nho	Kimbab (xúc xích, cà rốt), Đu đủ
Thứ 7	Nui nấu bông cải xanh thịt gà, Nho	Măng tây nướng, Fish and chips, Chuối
Chủ nhật	Xôi nấm, Su hảo luộc, Dưa hấu	Bí đỏ xào tỏi, Thịt lợn luộc, Dưa gang

Tuần 2	**Bữa 1**	**Bữa 2**
Thứ 2	Xôi nấm, củ đậu, Nho	Cơm nắm, Canh bầu nấu tôm, Xoài
Thứ 3	Cà chua, Bánh mì Baguette, Chuối	Su hào luộc, Khoai tây Korokke, Bơ
Thứ 4	Cà chua bi ,Cá hồi nướng, Nui trộn dầu oliu, Dưa hấu	Mướp đắng nhồi thịt, Bánh bao, Đu đủ
Thứ 5	Đậu phụ rán, Cơm nắm, Xoài, Canh bông cải xanh, Lơ trắng	Ngô bao tử, Bí xanh luộc, Chả cá, Lê
Thứ 6	Đậu phụ sốt cà chua, Salad Nga, Táo	Bánh mỳ french toast (lòng đỏ trứng) ,Ngô bao tử xào thịt, Dưa hấu
Thứ 7	Phở gà, Bầu luộc, Vú sữa	Xôi nấm ruốc tôm, Bí đỏ luộc, Chuối
Chủ nhật	Rau củ chấm sữa chua (cà rốt, ớt chuông, dưa chuột) + Vú sữa	Mỳ ý thịt lợn sốt cà chua + Nho

Hoặc

Thứ	Bữa		Bữa	
2	Sáng	Bánh Pacake, Sữa	Trưa	Sandwich trứng bí ngòi +

				Sinh tố dâu tây
	Phụ	Rau củ nướng ăn kèm phô mai	Tối	Canh bí đỏ, Đậu phụ sốt cà chua, Cơm trắng, Sữa chua trộn xoài, thanh long
3	Sáng	Cháo gà	Trưa	Mỳ trộn bơ, Sữa chua, Nho, Súp bí đỏ
	Phụ	Sữa hạnh nhanh + Buffe trái cây	Tối	Khoai chiên, Cá giòn, Đậu hà lan, Chuối
4	Sáng	Bún thịt băn, Sữa	Trưa	Cơm rang rau củ, Cà chua bi, Trái cây, Sữa chua, Phô mai
	Phụ	Bánh cupcakes	Tối	Bánh mỳ chấm bó hầm rau củ, Cam
5	Sáng	Bánh crepe, Sữa	Trưa	Bánh mỳ nướng ăn kèm phô mai, Đậu đũa luộc, Sinh tố dưa lưới
	Phụ	Bánh bí đỏ, Nước dâ tây	Tối	Cơm trắng, Súp măng tây trắng, Xốt táo, nho, phúc bồn tử ăn trực tiếp
6	Sáng	Cháo yến mạch bí đỏ	Trưa	Bánh mỳ chấm đậu lăng hầm xúc xích gà, Chuối, Nho, Phúc bồn tử
	Phụ	Trứng đánh kem cuộn pho mai	Tối	Đậu đũa luộc, Thịt rán, Cơm trắng, Xốt táo
7	Sáng	Nui sò xốt cà chua	Trưa	Canh khoai tây cà rốt, Cơm trộn đậu Hà Lan, Giò, Cà chua bi, Nho
	Phụ	Rau củ chấm Hummus	Tối	Phở xào thịt bò cà rốt, Cà chua bi, Dưa chuột, Xốt trái cây, trái cây tươi.
Chủ nhât	Sáng	Khoai tây nghiền	Trưa	Nui trộn dầu ô liu, Thịt bằm sốt cà chua, Canh bắp cải, Cam, Táo
	Phụ	Sinh tố trái cây	Tối	Bắp cải cuốn tôm, Cơm trắng, Thanh long

Thực đơn tham khảo giai đoạn hoàn thiện

Tuần 1

Thứ	Sáng	Trưa	Phụ	Tối
2	Xôi đậu đen Chuối cau	Su su luộc Miến xào cua Sữa chua, bưởi	Nước bổ đậu (các loại đậu rang lên rồi xay)	Cơm trắng Canh cá Trứng rán Chuối cau
3	Sữa Cháo thịt Bưởi	Cà ri gà Cơm trắng Chuối cau, phô mai	Hạnh nhân sấy Sữa chua	Cơm trắng, Rau xào, Tôm rang, Bưởi
4	Sữa Bún mọc Quýt	Bánh mỳ nướng Súp rau Vú sữa	Bánh + phomai Sinh tố chuối	Mỳ Ý cá hồi sốt kem Súp rau Quýt
5	Ngũ cốc trộn sữa Vú sữa	Trứng cuộn cơm Canh bắp cải Quýt	Caramen Vú sữa	Cơm + Canh rong biển Đậu phụ sốt cà chua Quýt
6	Bánh bao chay Nước cam	Canh bí nấu tôm Chả lá lốt + Cơm Sữa chua + ổi	Sữa hoặc kem tự làm	Phở bò Rau cải luộc Cam
7	Bánh cuốn Sinh tố sữa chua Ổi	Gà rang gừng + cơm Canh rau củ Sữa chua + cam	Chè đậu đen	Cơm + Củ cải luộc Măng tây xào thịt Sữa chua + Chuối
Chủ nhât	Sữa Ăn cùng bố mẹ	Mỳ trứng xào tôm Canh súp lơ nấu nước dùng gà	Bánh pancake Sinh tố dưa hấu	Ăn tự do cùng bố mẹ

Tuần 2

Thứ	Sáng	Trưa	Phụ	Tối
2	Ngũ cốc trộn sữa Sầu riêng	Củ đậu + Ngêu hấp Cơm nắm muối vừng	Sữa hoặc bánh crepe nhân trái cây	Bánh mỳ ngũ cốc Súp rau kem tươi

		Sữa chua + Cam		Trứng rán rau
3	Sữa Bánh khúc Cam	Mỳ xào cải, thịt bò Vú sữa Pho mai	Cháo yến mạch Sữa chua	Cơm trắng Canh bí + Mực xào dứa Cam
4	Sữa Bún tôm Vú sữa	Cơm + Đậu luộc Canh rau chùm ngây Chôm chôm	Chè đậu đen Phomai	Mỳ udon rong biển Chôm chôm
5	Sinh tố mãng cầu Bánh mỳ phomai	Trứng chưng cà chua Canh rau chân vịt Cơm, chôm chôm	Sữa gạo lứt Xúc xích	Canh rau củ thập cẩm Cơm + Cá chim rán Dâu tây
6	Sinh tố dâu Bánh pancake	Miến xào cua Canh cua cà chua Sinh tố bơ	Sữa Hoặc Súp măng tây, gà	Cơm trắng Bầu luộc, thịt luộc Trái cây dầm sữa chua
7	Xôi xéo Sữa chua	Chim hầm đậu Bánh mỳ nướng Dâu tây	Khoai lang nướng	Cơm cuộn kimbab Canh kim chi Chuối
Chủ nhât	Sữa Ăn cùng bố mẹ	Cơm. Thịt kho củ cải Canh đậu, nấm, gà Mận	Khoai thái mỏng chiên giòn chấm sốt táo	Ăn tự do cùng bố mẹ

8. Lựa chọn và sử dụng thực phẩm an toàn

a. Nhóm đạm động vật

➢ **Thịt lợn, bò**

- Chọn phần mông trên, mông dưới hoặc thăn ngoại trên, thăn ngoại dưới vì đây là phần nhiều sắt, chất đạm, ít chất béo và dễ tiêu hóa cho trẻ. Thịt tươi hồng, ấn vào có độ đàn hồi nhất định và không bở.

➢ **Thịt gà**

- Chọn gà mái tơ hoặc đẻ 1 lứa vì thịt mềm và nhiều dinh dưỡng.
- Gà trong siêu thị hoặc làm sẵn thì chọn phần ức gà và đùi gà vì phần thịt này nhiều kẽm, protein, cực ít chất béo (không lo trẻ bị béo phì, khó tiêu). Thịt tươi hồng, ấn vào có độ đàn hồi nhất định và không bở.

➢ **Tôm**

- Tôm ngon thân phải săn chắc, vỏ còn cứng, màu trắng trong chứ không đục hay ngả sang đỏ, vàng.
- Phần đầu dính chặt vào thân, các càng vẫn còn nguyên, không có mùi tanh, ươn.

➢ **Cua biển**

- Cua phải còn sống.
- Khi lấy tay ấn vào yếm cua, nếu cứng là cua có nhiều thịt.
- Lớp vỏ ngoài có màu xám đục, yếm to.
- Yếm vẫn còn bám chắc vào thân, chân và càng cử động khỏe mạnh, gai trên càng và mai cua vẫn còn nguyên màu sắc.
- Ấn mạnh vào càng bơi của cua thấy chắc, cứng.
- Gõ nhẹ, có cảm giác chắc tay.
- Lấy tay kẹp chặt phần dưới bụng cua, nếu chân, càng cua duỗi thẳng, không bị chúi xuống là cua khỏe mạnh, ăn ngon.
- Tuyệt đối không nên mua những con cua có càng mọng nước, que càng và mai trông hơi xanh, ấn tay vào yếm thấy mềm, chân bới không chắc là những con cua xốp, ít thịt, không ngon đâu nhé.

➢ **Ghẹ**

- Nên chọn ghẹ có kích thước vừa phải sẽ ngon và nhiều thịt hơn ghẹ to và ghẹ quá nhỏ;
- Chọn ghẹ có yếm màu đỏ, chân ghẹ co lại, không duỗi, khi dùng tay bấm vào yếm không bị lún là còn tươi;

- Không nên mua cua, ghẹ vào những ngày trăng tròn vì sẽ bị ốp (thịt nhão, mềm) không ngon

➢ **Cá**

- Mắt cá: Cá tươi mắt sẽ lồi và trong suốt, giác mạc đàn hồi. Còn mắt cá ươn thì lõm vào trong hốc mắt, có màu đục và giác mạc mắt nhăn nheo hoặc rách nát.
- Hậu môn: Cá tươi có hậu môn (trôn) thụt sâu vào bên trong, có màu trắng nhạt và bụng cá lép. Còn cá ươn thì hậu môn màu hồng hay đỏ bầm, lòi ra ngoài, bụng cá phình to.
- Mang cá: Cá tươi có màu đỏ hồng, dính chặt với hoa khế, không nhớt, không có mùi hôi. Mang cá ươn màu xám, không dính chặt với hoa khế, có nhớt, có mùi hôi.
- Vảy cá: Cá tươi có vảy óng ánh, bám chặt với thân cá, không có niêm dịch, không có mùi hôi. Còn vây cá ươn thì mờ, không sáng óng ánh, dễ tróc khỏi thân cá, có mùi.
- Ngoài ra, miệng cá tươi ngậm kín, còn cá ươn, ôi thì miệng hé mở. Thịt cá tươi rắn chắc, đàn hồi, không để lại vết ấn của ngón tay vào thịt cá. Còn cá ươn thì ngược lại.

➢ **Lươn**

- Khi mua lươn bạn hãy chọn những con có độ lớn vừa phải, có 2 màu rõ rệt: bụng vàng, lưng đen thì thịt sẽ chắc và thơm ngon vì đó là lươn từ ao hồ, kênh rạch bắt lên. Những con có khối lượng lớn, mình đen thường là lươn nuôi nên thịt sẽ nhão và không thơm.

➢ **Ếch**

- Ếch đồng: Ngay chỗ bụng có thắt lưng (hay gọi là có eo thắt) nhìn săn chắc như vận động viên cử tạ. Da ếch có bông đốm màu đen, và săn chắc. Nếu ếch ở vùng đất sét thì có da màu vàng, còn ở vùng đất đen thì có màu đen
- Ếch nuôi hay gọi là ếch nhà: Bụng phình to, da xám xịt.

➢ **Sườn**

- Chọn sườn tươi, có màu hồng nhạt, không có mùi ôi thiu, thịt sườn ấn vào thấy còn đàn hồi, mặt khô là sườn vẫn còn tươi.
- Khi chọn sườn, các bạn nên chọn sườn có xương dẹt và nhỏ. Sườn này thì xương sẽ ít, thịt sẽ nhiều hơn sườn có xương to, tròn.

➢ **Ngao**

- Bạn nên chọn những con có vỏ cứng, ngậm chặt miệng, cầm nặng tay. Nếu ngao nhẹ tênh, dùng tay tách ra dễ dàng là ngao đã chết.
- Đối với những con ngao há miệng, nếu bạn chạm tay vào mà chúng ngậm miệng lại thì chứng tỏ nó còn sống và là ngao ngon.

➢ **Trai**

- Khi mua trai, các mẹ nên chú ý liệu chúng có còn sống hay không? Cách tốt nhất để kiểm tra là trạm ngón tay vào vỏ chúng, nếu trai còn sống, chắc chắn vỏ sẽ từ từ khép lại. Bên cạnh đó, cũng nên chú ý đến mùi của trai. Trai tươi ngon thì thường không có mùi quá nồng nặc, hoặc quá tanh, nếu là trai biển thường có mùi nước biển nhiều hơn.
- Không nên chọn các con có vỏ bị sứt sát, vỡ, dập, nát, bởi vì những con như vậy dễ bị nhiễm các loại vi khuẩn thủy hải sản không tốt cho sức khỏe.

b. Mua rau củ, hoa quả thế nào để an toàn cho con?

- Mua rau củ, hoa quả theo đúng mùa để giảm nguy cơ hoa quả rau củ bị phun chất kích thích, chất bảo quản. Rau củ vào buổi sáng hoặc lúc vừa thu hái là lý tưởng nhất. Chọn rau củ lành lặn, không bị dập nát, xước xát, không bị thâm ở cuống. Rau ở các miền quê trồng thường tưới phân tươi nên cần cẩn thận khi cho bé ăn. Thận trọng với các loại rau dễ bị sâu khiến người nuôi trồng thường phun rất nhiều thuốc: đậu đũa, đậu cove, cà chua, bắp cải, súp lơ, xà lách, các loại rau cải. Cảnh giác với các thứ rau củ màu sắc khác lạ hoặc trông quá phổng phao, quá đẹp mắt so với bình thường. Các thứ rau củ phải gọt vỏ như bầu, bí, mướp thường an toàn hơn.

c. Cách loại bỏ thuốc trừ sâu, hóa chất tồn dư trong rau củ quả?

- Với các loại hoa quả như táo, dưa chuột, ổi… nên gọt vỏ trước khi ăn.

- Với rau củ:
- Ngâm rau trong nước sạch hoặc nước muối hoặc thuốc tím khoảng 15-20p, sau đó rửa sạch rau 3-4 lần dưới vòi nước chảy hoặc trong chậu nước đầy, như vậy có thể loại bỏ 80-90 lượng hóa chất tồn dư
- Nấu chín rau ở nhiệt độ cao cũng giúp phân giải thuốc trừ sâu.
- Đối với rau củ chịu được nhiệt như đậu đỗ, súp lơ, chần qua nước nóng chừng 2 phút rồi mới đem xào nấu, khi nấu mở vung cũng giúp giảm 90% lượng hóa chất tồn dư.
- Phơi nắng rau củ khoảng 5 phút, ánh nắng mặt trời có thể làm phân giảm các hóa chất có gốc phốt pho, clo giảm 60% lượng tồn dư.

d. Bảo quản rau củ trong tủ lạnh thế nào?

- Các loại rau mọng nước nhanh héo nên bọc vào túi bóng, chọc vài lỗ trên túi rồi bỏ vào ngăn mát tủ lạnh, giúp rau tươi lâu và không mất dinh dưỡng. Trước khi bỏ rau vào tủ lạnh nên loại bỏ các phần sâu, úa tránh để chúng lây sang các phần khác, tuy nhiên không nên rửa, cắt, thái rau củ sẵn khi bỏ vào tủ lạnh vì như vậy rau sẽ không giữ tươi được lâu và vi khuẩn sẽ mau sinh sôi ở những chỗ bị cắt.
- Cà chua không nên bỏ tủ lạnh vì nhiệt độ thấp khiến chúng mất dinh dưỡng và mất mùi. Khoai tây cũng không cần bỏ tủ lạnh, chỉ cần để nơi thoáng mát trong túi giấy tối màu, tránh xa chỗ ẩm.

e. Nhiệt độ của tủ lạnh để bảo quản rau củ bao nhiêu là vừa?

- Để nhiệt thấp quá rau củ sẽ bị đóng băng, để cao quá rau củ chóng hỏng. Tốt nhất mẹ hãy duy trì tủ ở mức 2-4oC.

f. Cách ly thực phẩm tươi sống với thực phẩm chín thế nào? Vì sao phải cách ly?

- Khi bảo quản thức ăn trong tủ lạnh, dù thức ăn sống hay chín mẹ cũng nên bỏ riêng từng loại vào hộp hoặc túi nhựa an toàn. Dao, thớt, đũa, thìa, vừa dùng để xử lý đồ tươi sống không nên để tiếp xúc với thức ăn chín. Bát, đĩa, hộp vừa đựng thức ăn sống không dùng để đựng đồ ăn chín. Việc cách ly như vậy là cần thiết để vi khuẩn,

ký sinh trùng độc hại không lây từ đồ ăn tươi sống chưa nấu sang đồ ăn đã nấu chín, tránh nguy cơ ngộ độc thực phẩm gây ra các chứng rối loại tiêu hoá, tiêu chảy, nôn, sốt, mệt mỏi cho bé.

g. Trứng để trong ngăn mát tủ lạnh được bao lâu?

- Nếu là trứng mới có thể để 1 tháng trong tủ lạnh. Nếu là trứng mua ở chợ không biết rõ ngày tuổi của trứng thì không nên để quá 3 tuần. Trứng đã bỏ ra khỏi tủ lạnh chỉ nên dùng trong vòng 2 tiếng.

h. Cách chọn thịt tươi và an toàn

- Mẹ hãy chọn thịt có kiểm dịch thú y. Thịt tươi khi có màu hồng tươi, màng ngoài khô, không nhớt, không có mùi lạ, thớ mịn đều, độ đàn hồi tốt (thử ấn tay vào, khi buông ra thịt trở về trạng thái cũ là tốt). Thịt bị sán khi giữa các thớ thịt có các bọc nhỏ màu trắng. Thịt ướp ure thì cứng và không có độ đàn hồi, dẻo dính như thịt tươi.

i. Mua thực phẩm đóng hộp cần chú ý điều gì?

- Nếu mua đồ ăn đống họp cho bé, mẹ lưu ý hộp phải nguyên vẹn, không phồng, bẹp, nắp không bị gỉ, không bị hở, khi mở hộp không có mùi lạ, chỉ có mùi thức ăn thơm ngon. Trên nhãn mác của hộp phải ghi các thông số thiết yếu: tên sản phẩm, trọng lượng, thành phần, nhà sản xuất và nơi sản xuất, hướng dẫn sử dụng, số đăng ký chất lượng, thời hạn bảo hành, hạn sử dụng. Mẹ tuyệt đối không mua đồ hộp không có nhãn mác đầy đủ hoặc đã quá hạn sử dụng.

j. Có nên dùng túi ni lông đựng thực phẩm

- Không nên. Túi ni lông rẻ lại tiện dụng nên nhiều mẹ hay dùng đựng thực phẩm cho con, nhưng túi ni lông rất độc hại. Hầu hết các loại túi ni lông bán trên thị trường, nhất là ni lông màu đều sản xuất từ nhựa tái chế, trong quá trình sản xuất thường dùng nhiều chất phụ gia độc hại, lại có khả năng ô nhiễm vi sinh vật do không qua khử trùng. Nếu dùng túi dựng trực tiếp thực phẩm thì có thể làm thực phẩm bị thôi nhiễm chì, clohydric, các vi sinh vật có hại, gây ảnh hưởng xấu đến sức

khoẻ, nhất là các đồ ăn nóng, chua, mặn thì nguy cơ bị nhiễm độc càng cao. Vì thế mẹ hãy dùng các loại hộp thuỷ tinh hoặc hộp nhựa an toàn để đựng thức ăn cho bé.

k. Tráng bát đĩa, đồ dùng ăn uống cho bé bằng nước đun sôi để nguội có diệt được vi khuẩn không?

- Các vi khuẩn hầu hết có thể bị tiêu diệt ở nhiệt độ 100oC trong 5 phút và ở 60oC trong chừng 10 phút. Nước đã đun sôi nhưng để nguội trên 2 tiếng thì vi khuẩn đã bắt đầu xâm nhập và càng để lâu thì lượng vi khuẩn càng tăng. Vì thế mẹ tráng đồ dùng ăn uống của bé bằng nước đun sôi để nguội không có tác dụng gì. Ngay cả việc tráng đồ dùng bằng nước sôi nếu không đủ thời gian như trên cũng ít tác dụng. Tuy nhiên mẹ cũng không nên câu nệ quá, việc tiệt trùng kỹ lưỡng chỉ nên dành cho bé dưới 6 tháng tuổi khi hệ miễn dịch của bé con yếu. Khi lớn hơn bé bắt đầu tìm hiểu thế giới và thường cho rất nhiều thứ xung quanh vào miệng nên việc tiệt trùng cũng không có ý nghĩa gì. Hơn nữa bé cũng cần phải tiếp xúc với các vi khuẩn để rèn luyện hệ miễn dịch chống lại bệnh tật.

l. Nấu rau củ thế nào để đảm bảo dinh dưỡng?

- Rau củ càng để lâu càng mất chất, hãy ăn nấu rau tươi trong vòng 24-48h sau khi mua. Không nên cắt rau rồi mới rửa, nếu không mẹ sẽ “rửa” luôn cả vitamin đi. Nếu biết chắc chắn nguồn rau an toàn, mẹ không nên ngâm rau hoặc nếu có chỉ ngâm vài phút để rau còn nguyên chất. Cắt rau xong nên nấu ngay, nếu mẹ cắt lâu rồi mới nấu sẽ khiến vitamin bị thất thoát. Rau củ chỉ nên nấu vừa, nấu lâu quá sẽ khiến vitamin trong rau củ bay hết. Nên dùng lửa to thay vì om lửa nhỏ. Mẹ có thể dùng lò vi sóng hấp chín rau củ để giữ được nhiều vitamin nhất. Nấu xong nên ăn ngay, rau đã nấu càng để lâu càng mất chất dinh dưỡng.

m. Cấp đông và rã đông thức ăn thế nào cho đúng?

- Đồ ăn mới mua về mẹ nên rửa sạch, để ráo nước, chia nhỏ thành từng bữa, đậy kín và bỏ vào ngăn đá cấp đông ngay để giữ dinh dưỡng. Thức ăn bảo quản trong tủ đá nên dùng hết trong vòng 1 tuần là tốt nhất, vì ở nhiệt độ thấp, một số vi khuẩn

vẫn hoạt động được. Mẹ có thể dán nhãn ghi ngày tháng cho các hộp thức ăn để đảm bảo không nhầm lẫn.

- Khi rã đông tốt nhất là nên rã đông trong ngăn mát tủ lạnh, tuy nhiên cách này mất nhiều thời gian. Hoặc gói kín thức ăn, ngâm nước lạnh và thường xuyên thay nước. Mẹ cũng có thể dùng lò vi sóng chế độ nhiệt thấp, dù cánh này thức ăn sẽ hao hụt dinh dưỡng và giảm độ thơm ngon. Mẹ chỉ nên rã đông phần thức ăn cho từng bữa, và đồ ăn đã rã đông nếu không dùng hết hãy bỏ đi, không nên cấp đông lại vì dinh dưỡng đã mất nhiều và vi khuẩn đã xâm nhập.

n. Hâm nóng thức ăn thế nào cho đúng?

- Tốt nhất chỉ hâm lại thức ăn 1 lần. Hâm đi hâm lại thức ăn nhiều lần khiến dinh dưỡng bị mất, thậm chí gây ngộ độc.

o. Có nên nấu hầm một nồi cháo lớn cho tiện vì bé mỗi bữa ăn rất ít?

- Mẹ có thể hầm cháo trắng rồi để trong ngăn mát tủ lạnh, đến bữa lấy 1 lượng vừa đủ ra nấu với thịt cá rau củ. Cách này giúp mẹ tiết kiệm thời gian đồng thời bé lại được đổi món liên tục. Tuy nhiên cháo trắng cũng không nên để quá 2 ngày trong tủ lạnh. Đặc biệt mẹ đừng hầm cháo với thịt thà rau củ rồi để lạnh cho bé "ăn 1 thể", vì cháo sẽ mất dinh dưỡng, mất mùi vị thơm ngon và bị vi khuẩn xấu xâm nhập. Và bé ăn mấy bữa liền cùng 1 thứ sẽ rất chán.

p. Kết hợp của rau củ quả với thịt động vật cho món cháo của bé yêu thêm đa dạng về hương vị và bổ sung dinh dưỡng một cách hợp lý

- Thịt heo: Rau mồng tơi, cà rốt, bí đỏ, bắp cải, đậu Hà Lan, khoai lang, cải (ngọt, bó xôi), súp lơ, rau ngót, rau dền, côve, cải thìa
- Thịt bò: Rau mồng tơi, cà rốt, bí đỏ, bắp cải, đậu Hà Lan, khoai lang, cải (ngọt, bó xôi), súp lơ, rau ngót, cải thảo, khoai tây, cải thìa.
- Gà: Mướp, rau ngót, cà rốt, bông cải, rau dền, khoai tây, bí đỏ, súp lơ, cải thảo, cải thìa.
- Lươn: Cải (bó xôi, cải ngọt), bí đỏ, khoai tây, hạt sen, khoai môn, rau ngót.

- Cá: rau dền, rau muống, mồng tơi, cà rốt, rau ngót, khoai môn, khoai tây, rau cải (ngọt, bó xôi), cải thìa, bí đỏ.
- Tôm: rau cải, bí đỏ, rau ngót, khoai môn, khoai lang, bắp cải, cải thìa, súp lơ.
- Cua: mồng tơi, rau muống, rau ngót, rau dền, rau cải (bó xôi, cải ngọt).
- Ếch: cải thìa, khoai tây, khoai môn, mồng tơi

9. Cách nấu cháo dinh dưỡng

a. Cách sơ chế và bảo quản nguyên vật liệu

- Thịt lợn, tim lợn, bò rửa sạch, trần qua vớt bọt (nếu cần), rửa sạch lại lần nữa, đem hấp chín.
- Cá nên chọn cá nhiều thịt như quả, rô, chép… mổ, đánh vảy, bỏ mang rửa sạch, hấp chín với 1 chút gừng.
- Lươn cho vào nồi hoặc túi kín, đổ muối vào và đậy chặt, đợi lươn quẫy ra hết nhớt, cho 1 rượu gừng và nước nóng vào, vuốt sạch nhớt, rửa sạch, luộc chín kĩ với 1 chút muối và gừng để khử tanh. Dùng tay tách phần thịt từ đầu đến đuôi, bỏ ruột, giữ lại tiết lươn. Dùng dao băm nhỏ (dùng máy xay sẽ bị quyện lại không tơi)
- Ếch lột da, làm sạch, luộc hoặc hấp chín. Chỉ tách lấy phần thịt, loại bỏ phần chỉ đen trên thịt ếch.
- Ngao, rửa sạch, hấp chín, bóp bỏ phân và ruột.
- Tôm: rửa sạch, hấp chín, bóc vỏ, bỏ đầu, bỏ chỉ.
- Cua ghẹ: rửa sạch, hấp chín với xả gừng, bóc lấy thịt.
- Tất cả các nguyên liệu nên để khô trước khi xay hoặc băm, nguyên liệu sẽ tơi hơn, khi nấu không bị vón cục.
- Chia nhỏ các nguyên liệu đã xay hoặc băm vào các khay đá có nắp, định lượng tùy theo độ tuổi của trẻ (tham khảo tại bảng 1) và cho vào ngăn đá cấp đông. Dùng tốt nhất trong vòng 1 tuần để đảm bảo dinh dưỡng.
- Các loại củ thường sử dụng là: bí đỏ, cà rốt, khoai tây, củ dền, khoai lang… hấp chín, có thể chia vào các khay bảo quản như thịt, định lượng tùy theo độ tuổi.

- Các loại rau thường sử dụng như: cải bó xôi, súp lơ, ngót, mùng tơi, rau đay… thì ăn bữa nào làm bữa đó, xay hoặc băm tùy theo độ tuổi của trẻ.

b. Cách nấu cháo nguyên liệu

Công thức nấu cháo theo từng độ tuổi

	Nấu từ gạo		Nấu từ cơm	
5-6 tháng tuổi Cháo tỉ lệ 1:10	Gạo 1	Nước 10	Cơm 1	Nước 4
7-8 tháng tuổi Cháo tỉ lệ 1:7	Gạo 1	Nước 7	Cơm 1	Nước 3
9-11 tháng tuổi Cháo tỉ lệ 1:5 (Cháo đặc)	Gạo 1	Nước 5	Cơm 1	Nước 2
12-18 tháng tuổi Cơm nát	Gạo 1	Nước 2	Cơm 1	Nước 0.9

- Cho gạo đã vo và nước vào nồi đun lên. Khi đã sôi vặn nhỏ lửa, đậy vung ninh khoảng 20 phút. Tắt lửa đậy kín vung ủ khoảng 7-8 phút. Khi đã nguội thì dầm đến khi cháo mềm ra.
- Nấu từ cơm:
- Cho cơm và nước vào nồi đun lên. Khi đã sôi vặn nhỏ lửa, đậy vung ninh khoảng 10 phút. Tắt lửa đậy kín vung ủ khoảng 7-8 phút. Khi đã nguội thì dầm đến khi cháo mềm ra.
- Có thể cho thêm gạo nếp vào để cháo sánh (5 tẻ 1 nếp), nướng thơm hành khô, bóc bỏ phần cháy đen cho vào cháo để cháo trắng và thơm hơn.

c. Cách nấu cháo hoàn chỉnh

- Rã đông thịt, rau củ theo phương pháp tự nhiên hoặc lò vi sóng (bọc màng ni lông bảo quản thực phẩm trước khi quay để không bị khô)
- Những thực phẩm tanh như cá, lươn, ếch, ngao… có thể phi thơm cùng 1 dầu ăn và 1 chút hành khô băm nhỏ.
- Cho cháo, thịt, rau củ vào nồi quấy đều đến khi chín, trước khi bắc ra cho dầu ăn và nước mắm, định lượng tùy theo độ tuổi của trẻ.

- Bạn có thể cho 1 chút rau thơm hợp với thịt trong cháo như cá có thể cho 1 chút thìa là; gà cho 1 chút rau mùi, tiêu; thịt bò cho 1 chút tỏi và tiêu…

10. ĂN DẶM 3IN1 MEAL PLAN

a. Giới thiệu

- Đây là phương pháp lập thực đơn siêu tốc cho bữa ăn của bé và gia đình. Nguyên vật liệu tạo ra thực đơn được lấy từ loại thực phẩm bé có thể hấp thu được tại thời kỳ phát triển.

b. Cách sử dụng

- Căn cứ vào phương pháp ăn dặm bé sử dụng, thời kỳ ăn dặm của bé chúng ta tiến hành chọn lựa nguyên vật liệu bao gồm các nhóm đạm (thịt, cá, trứng ...), vitamin khoáng chất (rau, củ, quả), bột đường (gạo, phở, bún, bánh mỳ...)
- Sau đó dùng nguyên vật liệu nhóm đạm (thịt, cá trứng...) làm thành phần món ăn chính, chúng ta sẽ lựa chọn các món ăn phù hợp với bé và gia đình tại 2 bảng thực đơn bên dưới.
- Bé trên 1 tuổi hầu hết đã có thể ăn bữa ăn cùng gia đình nên các mẹ lựa chọn nguyên vật liệu ở bảng thực phẩm thông dụng sau đó căn cứ vào thực phẩm để chọn món ăn trong bảng thực đơn gia đình, cuối cùng là điền vào bảng MEAL PLAN
- Đây chỉ là những gợi ý món ăn cho bé và gia đình, ẩm thực rất phong phú và đa dạng, sau khi làm nhiều thuần thục mẹ có thể sáng tạo thêm những món ăn mới cho con và gia đình.

THỰC ĐƠN ĂN DẶM TRUYỀN THỐNG		
5-6 tháng tuổi	7-12 tháng tuổi	1 tuổi trở lên
Bột cà rốt, táo đỏ	Bột cá, cà rốt	Bún thịt lợn
Bột chuối tiêu	Bột cá, mùng tơi	Cháo bát bảo
Bột đào	Bột cá, rau dền	Cháo bí đỏ đậu phộng
Bột đậu phụ, bí xanh	Bột cá, rau muống	Cháo cua bí đỏ
Bột gan lợn, cải xanh	Bột cá sặc, dứa	Cháo đậu
Bột khoai tây, bí đỏ, thịt gà	Bột cá basa, cải ngọt	Cháo đậu phụ, rau ngót
Bột khoai tây, hoa quả	Bột cá basa, thịt lợn, cà chua, nấm rơm	Cháo đậu phụ khô
Bột khoai tây, nho khô	Bột cá bạc má, rau ngót	Cháo đậu xanh, ý dĩ
Bột lòng đỏ, trứng gà, đậu phụ	Bột ruốc cá, thịt lợn, cà rốt, đậu đũa	Cháo ếch, rau mồng tơi
Bột phô mai, cà rốt	Bột cá chim, cà chua	Cháo gà, nấm hương
Bột quả	Bột cá điêu hồng, cà chua	Cháo gan, cà chua
Bột rau củ	Bột cá lóc, rau dền	Cháo sườn, đậu hà lan
Bột sữa Bột sữa, bí đỏ (1)	Bột cá thu, rau muống	Cháo thịt gà, nấm rơm
Bột sữa, bí đỏ (2)	Bột cá trê, bầu	Cháo tôm, thịt
Bột táo	Bột cam	Cháo hoa quả thập cẩm
Bột sữa đậu nành, bí đỏ	Bột cật, thịt lợn, cà rốt, đậu đũa	Cháo long nhãn
Bột táo, khoai lang	Bột chả lụa, rau dền	Cơm cá hồi hai tầng
Bột táo đỏ	Bột chim cút, cà cà rốt	Cơm cá nục trộn mè
Bột tàu hũ	Bột cua	Cơm chiên gan gà
Bột thịt	Bột cua, bông cải	Cơm chiên tôm
Bột thịt gà, rau ngót	Bột cua, nấm rơm	Cơm gà nấu sữa
Bột thịt lợn, cà rốt	Bột cua, rau mùng tơi	Cơm gà trộn đậu phụ non
Bột trứng	Bột cua đậu đỏ, cua, rau ngót	Cơm gà và trứng
Bột trứng, cà rốt	Bột đậu phụ, rau ngót	Cơm tán, cà phá xí
Bột trứng cút, bí xanh	Bột đậu phụ, thịt gà, dền đỏ	Cơm thịt bò
Bột trứng gà, bí xanh	Bột đậu phụ, thịt lợn, bí đỏ	Cơm xay, tép rim
Xúp cà rốt, củ cải, khoai tây	Bột đậu đỏ, lươn, su su	Phở xào thịt
Xúp cà rốt, đậu hà lan	Bột đậu đỏ, trứng cút, bí xanh	Mì gà, nấm
Nước cà chua	Bột đậu xanh, ngô, bí đỏ	Mì khoai lang
Nước cà rốt	Bột đậu xanh thịt gà, bông cải	Mì nui, tôm tươi
Nước cam quýt	Bột gan, rau dền	Mì thập cẩm

Nước dừa	Bột gan lợn, bí xanh	Mì thịt
Nước dưa hấu	Bột gạo, cá quả	Mì vằn thắn
Nước đào, táo, lê	Bột hạt sen, bông bí	Miến đậu xanh
Nước nho	Bột hạt sen, lươn, bí đỏ	Miến khoai sọ
Nước rau dền	Bột hạt sen, trứng	Miến thập cẩm
Nước rau muống	Bột hạt sen, trứng cút, bông bí	Nui giò lợn
Nước táo màu hồng đào	Bột lươn, bó xôi	Nui xào thịt bò, xốt cà chua
Sinh tố chuối	Bột mực, cà rốt	Canh bắp cải nấu thịt
Sinh tố dâu tây	Bột mực, thịt lợn, cà rốt, cải ngọt	Canh bầu nấu cá thác lác Cá bí đao nấu thịt
Sinh tố hoa quả	Bột nghêu, tôm, giá	Canh bí đỏ, đậu phộng
Sinh tố xoài	Bột thịt bò, cà chua	Canh bí đỏ, nấu tép
Táo nghiền	Bột thịt bò, cải thảo	Canh bí xanh, tôm khô
Sữa chua hoa qả	Bột thịt bò, giá	Canh bột mì
Sữa hoa quả	Bột thịt bò, lòng đỏ trứng, cải thảo	Canh cà chua, trứng
Bột cà rốt, táo đỏ	Bột thịt bò, mồng tơi	Canh cà rốt, thịt băm
Bột chuối tiêu	Bột thịt bò, óc lợn, cà rốt, su su	Canh cải, tép tươi
Bột đào	Bột thịt bò, rau dền	Canh bẹ cải nấu cá thác lác
Bột đậu phụ, bí xanh	Bột thịt bò, su su	Canh cá, dứa
Bột gan lợn, cải xanh	Bột ruốc thịt, tôm, cải thảo, cải ngọt	Canh củ cải trắng, cà rốt, thịt bò
Bột khoai tây, bí đỏ, thịt gà	Bột thịt ếch, cải thìa	Canh đậu phụ kho, nấm hương, tôm khô
Bột khoai tây, hoa quả	Bột thịt lợn, bí đỏ	Canh đậu phụ, cà chua
Bột khoai tây, nho khô	Bột thịt lợn, cải ngọt	Canh đậu phụ, hẹ, nấu thịt
Bột lòng đỏ, trứng gà, đậu phụ	Bột thịt lợn, rau dền	Canh đậu phụ, cá diếc
Bột phô mai, cà rốt	Bột thịt lợn, rau ngót	Canh đậu phụ, cá trắm cỏ
Bột quả	Bột thịt vịt, đậu xanh, bí đỏ	Canh đậu phụ, đầu cá
Bột rau củ	Bột tôm, bí đỏ	Canh đậu phụ, rau chân vịt
Bột sữa Bột sữa, bí đỏ (1)	Bột tôm, cải ngọt	Canh đậu phụ, thịt băm, nấu cải bẹ
Bột sữa, bí đỏ (2)	Bột tôm, cải nhín	Canh đậu phụ, tôm khô
Bột táo	Bột tôm, mực, cà rốt, su su	Canh dưa chuột, đậu phụ
Bột sữa đậu nành, bí đỏ	Bột tôm, thịt lợn, cà rốt, đậu hà lan	Canh khoai mỡ
Bột táo, khoai lang	Bột tôm khô, đậu cove	Canh khoai tây, gan lợn

Bột táo đỏ	Bột trứng, rau muống	Canh lòng đỏ trứng
Bột tàu hũ	Bột trứng gà, cải bắp	Canh mì gạo
Bột thịt	Bột xúc xích, giá	Canh mướp, gan gà
Bột thịt gà, rau ngót	Cháo bo bo, đậu xanh	Canh ngót
Bột thịt lợn, cà rốt	Cháo cá	Canh rau chân vịt, trứng gà
Bột trứng	Cháo cá trê, bầu	Canh rau dền thịt lợn
Bột trứng, cà rốt	Cháo cật lợn, cải thảo	Canh rau gân sò khô kiểu trung quốc
Bột trứng cút, bí xanh	Cháo cật lợn, cải trắng	Canh rau má vàng
Bột trứng gà, bí xanh	Cháo đậu phụ non, rau đay	Canh rau muống nấu cua đồng
Xúp cà rốt, củ cải, khoai tây	Cháo gà, nấm rơm	Canh sò, cà chua
Xúp cà rốt, đậu hà lan	Cháo gan gà, khoai lang	Canh thịt, dưa chuột, nấm hương
Nước cà chua	Cháo hải sản	Canh thịt, sữa bò
Nước cà rốt	Cháo lươn, đậu xanh, cà rốt	Canh thịt băm với trứng gà
Nước cam quýt	Cháo óc lợn, đậu hà lan	Canh thịt viên, đậu phụ
Nước dừa	Cháo sườn, trứng gà	Canh trứng gà, đậu phụ
Nước dưa hấu	Cháo thịt, táo đỏ	Canh xúp
Nước đào, táo, lê	Cháo thịt, rau mồng tơi	Bắp cải xào
Nước nho	Cháo thịt ếch, cải thìa	Bầu xào trứng
Nước rau dền	Cháo thịt lợn, bí đỏ	Bí đỏ rán
Nước rau muống	Cháo thịt lợn, cài thìa	Bí hầm dừa
Nước táo màu hồng đào	Cháo tim gà, đậu xanh	Cà chua xào trứng
Sinh tố chuối	Cháo tôm, thịt lợn, hàu	Cá chưng tương
Sinh tố dâu tây	Cháo trứng	Cá dồn thịt dán
Sinh tố hoa quả	Cháo yến mạch, mơ tây	Cá nấu mộc nhĩ trắng
Sinh tố xoài	Cháo yến mạch hoa quả	Cá kho
Táo nghiền	Cháo nước lê	Cà rốt, khoai tây, râu cần xào thịt
Sữa chua hoa qả	Cháo mì sợi loãng	Cà rốt, rau cải xanh, giá đỗ xào
Sữa hoa quả	Xúp cua, khoai môn	Cá xốt cà
	Xúp ngô, ngân nhĩ	Cải bó xôi xào thịt bò
	Xúp nui và rau củ	Đậu cô ve xào tôm
	Xúp rau củ quả	Đậu phụ dồn thịt xốt cà
	Xúp trứng gà, đậu phụ	Dưa chuột, mộc nhĩ xào gan lợn
	Cà rốt nấu mật ong	Dứa xào mực
	Đậu phụ hoa	Đùi gà chiên

	Gan, thịt hấp	Gan lợn dầm
	Lòng đỏ trứng luộc	Gan lợn, đậu nành
	Trứng hấp	Gan lợn xào trứng gà, cải bó xôi
		Giá xào gan
		Khoai lang nấu đường
		Măng chua nấu thịt gà
		Mướp xào gan
	Bột cá sặc, dứa	Mướp hương hấp gà
	Bột cá basa, cải ngọt	Pate gan
	Bột cá basa, thịt lợn, cà chua, nấm rơm	Rau cần, trứng gà xào thịt
	Bột cá bạc má, rau ngót	Rau khô, tôm khô nấu canh
	Bột ruốc cá, thịt lợn, cà rốt, đậu đũa	Rau xà lách xào
	Bột cá chim, cà chua	Spagetty cá hộp và pho mai
	Bột cá điêu hồng, cà chua	Su su, cà rốt xào thịt
	Bột cá lóc, rau dền	Sườn, đậu phụ khô kho tàu
	Bột cá thu, rau muống	Sườn non rim
	Bột cá trê, bầu	Thịt bò xào đậu đũa
		Thịt gà kho xả
		Thịt kho dứa
		Thịt nạc, cà chua, đậu phụ hầm
		Thịt thái quân cờ xào
		Thịt, trứng hấp
		Thịt viên xào bí xanh
		Thịt lợn hầm đậu đen
		Thịt lợn hấp lá dâu
		Tỏi rêu xào xà lách
		Tôm rang
		Tôm tươi bóc nõn, trứng gà xào đỗ xanh
		Trứng, cà chua rán
		Trứng cuộn dinh dưỡng
		Trứng cuộn lòng
		Trứng gà, thịt bò nấu mì sợi
		Trứng thị rán
		Trứng vịt chưng nấm rơm
		Xíu mại

		Chè đậu đen
		Chè đậu xanh
		Chè thập cẩm
		Bánh bột thô
		Bánh mì chưng mềm
		Bánh mì rau xanh
		Bánh muối, dầu, hành hoa
		Bánh ngô nướng
		Bánh ngọt bơ
		Bánh ngọt nướng
		Bánh trứng hấp
		Kem mật ong, trứng gà
		Nước lòng đỏ trứng
		Nước rau chân vịt tươi
		Nước sơn tra
		Nước váng đậu
		Anh đào nước đường
		Sữa bò, mật ong, chuối tiêu
		Táo hồng, mộc nhĩ, nước đường
		Thạch hoa quả

PHƯƠNG PHÁP ĂN DẶM KIỂU NHẬT

5-6 tháng	7-8 tháng	9-11 tháng	Từ 12 tháng
VITAMIN			
Cải ngọt	Cà tím		
Súp lơ xanh	Ớt ngọt		`
Cà chua	Đậu cô ve		
Quả bơ	Đậu bắp		
Bắp cải	Hành tây		
Bí ngô	Nấm		
Cải chip			
Quả táo			
Ngô			
Kiwi			
Củ cải trắng			
Đậu hà lan			
Cà rốt			
Chuối			
Súp lơ trắng			
Cam			
Dưa hấu			
ĐẠM			
Cá thịt trắng	Thịt gà	Thịt bò	
Đậu phụ	Gan	Thịt heo	
Lòng đỏ (luộc chin kỹ)	Cà hồi/ngừ		
TINH BỘT			
Cơm, cháo	Bún, phở	Spaghetti	
Bánh mỳ	Mì nhật		
Khoai lang			
Khoai tây			
Khoai sọ			
SỮA VÀ CHẾ PHẨM TỪ SỮA			
Sữa chua không đường	Sữa tươi chế biến		Sữa tươi uống trực tiếp

	Phô mai		
GIA VỊ			
	Dầu ăn		
	Đường, muối		
	Nước mắm, xì dầu		
	Nước mắm, xì dầu		
THỰC ĐƠN			
Bắp cải nhuyễn	Bắp cải trộn đậu phụ	Bánh crape chuối	Bánh mỳ kịp sốt bí đỏ
Bí ngô nấu sữa	Bí đỏ trộn đậu Hà Lan	Bánh dày khoai tây	Bánh mỳ nướng
Bí ngô nghiền	Bí đỏ trộn táo	Bánh kẹp phomai	Bánh mỳ nướng chuối
Cà chua rây	Bí ngô nấu sữa	Bánh mỳ	Bánh mỳ nướng kiểu Pháp
Cà rốt củ cải đánh nhuyễn	Cà chua cá thịt trắng	Bánh mỳ hấp chuối	Bánh mỳ nướng pizza
Cà rốt nấu cam	Cà chua nạo	Bánh mỳ nướng pháp	Bánh mỳ trứng
Cà rốt trộn sữa chua	Cà chua sốt phô mai	Bánh xèo bắp cải	Bánh mỳ trứng chiên
Cá sốt cà chua	Cà chua trộn khoai lang	Bánh xèo somen	Bánh Quiches
Cá sốt đậu Hà Lan	Cá hồi luộc xé nhỏ	Bí đỏ xào thịt gà	Bí đỏ nấu thịt băm
Cá thịt trắng bắp cải	Cá kho củ cải	Bí ngô nấu cam	Bí ngô pho mai nướng
Cá thịt trắng nhuyễn	Cà mòi trộn cà rốt	Bí ngô trộn sữa chua	Bí ngô thịt lợn xay xào áp chảo
Cải bó xôi trộn đậu phụ	Cá nấu rau cải	Bít tết đậu phụ	Bún
Cải thảo đậu phụ nghiền	Cá ngừ cà chua	Bún bò rau cải	Cà chua nướng phô mai
Cải thảo nghiền	Cá rốt nấu sữa	Cá hồi xào súp lơ	Cá kho củ quả
Cháo bánh mỳ	Cá thịt trắng khoai sọ	Cá mòi nướng	Cá ngừ chiên
Cháo bánh mỳ chuối	Cá thịt trắng nấu ngô	Cá ngừ kho	Cà rốt cắt thanh dài

Cháo bánh mỳ rau cái ngọt và rau cải bó xôi	Cá thịt trắng trộn bí ngô	Cà rốt xào trứng	Cá tẩm bột chiên xù
Cháo bánh mỳ sữa bột	Cá thịt trắng trộn khoai tây	Cá thịt trắng, cà tím, cà chua nướng	Cải thảo cuốn
Cháo bánh mỳ sữa chua	Cá tuyết nấu cải thảo	Cà tím xào thịt băm	Canh rau củ thập cẩm
Cháo bánh mỳ táo	Cải bó xôi luộc hoà bột mỳ	Canh bí xanh nấu thịt	Chả cá viên
Cháo bí đỏ	Cải bó xôi trộn	Chanchan yaki cá hồi	Cháo trứng
Cháo cá	Cải thảo nấu sữa	Cháo củ cải	Chinjao rosu
Cháo cà chua	Cam dầm sữa chua	Cháo tỉ lệ 1:5 (cháo đặc)	Cơm cuộn trứng
Cháo cà chua	Canh miso sữa	Chuối nướng bơ	Cơm nắm
Cháo cá rau cải	Chakinshibori 3 loại rau	Cơm nắm Chakin shibori	Cơm nắm hình kẹo
Cháo cà rốt cà chua	Cháo bánh mì cá hồi	Cơm rang cá hồi	Cơm nát
Cháo đậu phụ	Cháo bánh mỳ	Củ cải kho thịt bò	Cơm rang thập cẩm
Cháo gạo nấu loãng	Cháo bột mỳ	Đậu bắp trộn cá ngừ	Cơm tảo nâu
Cháo khoai lang trộn sữa chua	Cháo cá mòi	Đậu bắp trộn thịt lợn	Củ quả hầm
Cháo rau cải bó xôi	Cháo gà bắp cải	Đậu phụ rong biển	Đậu bắp xào đậu phụ non
Cháo rau củ	Cháo rau cải bó xôi	Đậu phụ sốt cà chua	Đậu phụ pho mai
Cháo táo	Cháo táo	Dâu tây pho mat tươi	Đậu phụ sốt cà chua
Cháo tỉ lệ 1:10	Cháo tỉ lệ 1:7	Doria chowder	Đậu phụ viên thịt băm
Chuối cam	Cháo trứng	Gà hầm rau nấm	Dengaku khoai sọ
Dashi đậu phụ củ cải tây	Chuối gan gà	Gadakusan nướng	Gnocchi cà chua cá hồi
Đậu phụ bí ngô	Chuối sữa	Galatin súp lơ	Hamburger
Đậu phụ nấu sữa	Đậu phụ dâu tây	Há cảo gan	Hamburger gan
Đậu phụ nhuyễn	Đậu phụ non trộn táo	Hành tây nạo nấu cá hồi	Khoai lang ngọt
Đậu phụ sốt cà chua	Đậu phụ táo	Khoai lang nướng pho	Khoai lang trộn

		mai tươi	
Đậu phục trộn khoai lang	Đậu phụ trộn bí đỏ	Khoai sọ nướng	Khoai sọ nấu thịt băm
Dâu tây sữa	Đậu phụ trộn cà tím	Khoai sọ trộn thịt xay	Khoai tây nướng kem
Hành tây nghiền	Gan nấu rau cải	Khoai tây nghiền trộn súp lơ	Khoai tây nướng pho mai
Hành tây nghiền	Gatin thịt ức gà	Khoai tây nướng	Kinpira cà rốt
Khoai lang trộn nước cam	Khoai lang trộn sữa	Khoai tây xào thịt băm	Miến xào
Khoai lang trộn nước cam	Khoai sọ nấu ngô	Khoai tây, cải bó xôi	Mini - glatin
Khoai sọ nấu sữa	Khoai sọ nấu rau cải	Kinton hoa quả	Mỳ spaghetti sốt thịt băm cà chua
Khoai sọ nấu sữa	Khoai sọ nghiền	Kuzutataki thịt ức gà	Mỳ ý cá ngừ sữa
Khoai tây nấu sữa	Khoai tây trộn cá thịt trắng	Măng tây sốt trứng	Ngô dầm trái cây
Khoai tây trộn cà rốt	Lòng đỏ trứng khoai tây	Mì udon thịt gà	Nộm rau cải bó xôi
Khoai tây trộn sữa công thức	Lòng đỏ trứng trộn khoai tây	Mứt táo	Pancake sữa chua
Nước dâu tây	Mì gà, cà chua	Namul cải thảo (món ăn hàn quốc)	Piccata cá thịt trắng
Rau cải bó xôi đậu phụ nghiền	Mì udon bí đỏ, đậu cove	Napolitana (Món ăn pháp)	Pizza thịt lợn
Rau cải bó xôi mài nhuyễn	Natto đậu bắp	Natto trứng thái sợi	Rau cải bó xôi trộn vừng
Rau cải ngọt trộn đậu phụ	Rau cải bó xôi cá ngừ	Nui trộn sữa	Rau cải tháo cuốn thịt
Rau nấu cà chua	Rau cải bó xôi nấu sữa	Open omelet	Rau xào nấm, thịt gà
Somen cà chua	Rau cải bó xôi trộn thịt ức gà	Pho mai tươi hoa quả	Salad bắp cải cà rốt
Somen nghiền	Rau cải thảo nấu thịt gà	Rau cải thảo sốt thịt băm	Salad bí ngô
Súp bắp cải	Rau có màu và cá thịt trắng	Ravioli đậu phụ	Salad cá ngừ
Súp khoai tây	Salad khoai sọ	Risotto cá thịt trắng	Salad thịt gà

Súp lơ nghiền	Salad khoai tây cà rốt	Salad cải thảo pho mai tươi	Sandwich chuối pho mai
Súp rau	Salad rau cải bó xôi khoai tây	Salad dâu tây	Sandwich dâu tây
Súp rau cải bó xôi	Salad sữa chua bí ngô	Salad dưa chuột cà chua	Sốt kem cá thịt trắng
Súp táo khoai lang	Salad trứng	Salad mì spaghetti	Sốt ngô cá thịt trắng
Táo nấu cà rốt	Shiraae cá mòi	Salad súp lơ trứng	Sốt thịt mini (mini meat sauce)
Udon cà rốt	Somen bắp cải	Salad udon	Sữa chua cam
Udon rau cải bó xôi	Somen nấu sữa	Sanwich pho mai cà rốt	Sukiyaki
	Spaghetti nấu cà chua	Soboro ankake củ cải	Súp cà rốt
	Spaghetti nấu sữa	Somen xào đậu phụ và rau	Súp mini miso thịt lợn
	Sữa chua khoai lang	Sốt cá hồi	Súp súp lơ cá mòi
	Sữa chua trái cây	Sữa chua dầm kiwi	Táo nướng phomai
	Súp bắp cải	Sữa chua mận	Tarachiri bát
	Súp cà rốt bắp cải	Súp cá thịt trắng	Thạch cà chua
	Súp củ cải và cá thịt trắng	Súp cà tím thịt lợn	Thạch dâu tây sữa
	Súp đậu phụ	Súp cá tuyết	Thịt cuốn rau
	Súp khoai lang và hành tây	Súp đậu phụ	Thịt lợn, nấm nướng giấy bạc
	Súp lơ nấu sữa	Súp gà nấm	Trứng chiên cá mòi
	Súp lơ trắng sốt cà chua	Súp hành tây và đậu phụ	Trứng chiên cải thảo
	Súp lơ trộn cà rốt	Súp lơ nấu cá	Trứng cuộn rong biển
	Súp nui	Súp thịt lợn rau	Trứng đúc thịt
	Súp thịt gà bắp cải	Súp thịt viên	Trứng hấp
	Táo nạo	Táo nướng	Trứng rán rau cải bó xôi

	Táo trộn khoai lang	Táo thịt lợn	Trứng tổ chim
	Thịt gà sốt khoai tây	Thạch cà rốt	Tsukune kiểu Trung hoa
	Thịt ức gà nấu cà chua	Thịt gà sốt cà chua	Udon nấu rau củ
	Trứng chiên cà chua	Thịt lợn củ cải	White doria
	Trứng chiên cá mòi	Thịt lợn nấu cà chua	
	Trứng xào súp lơ	Thịt lợn, vụ bánh mỳ nướng	
	Udon cà chua	Thịt ức gà nướng giòn	
	Udon cá thịt trắng	Trứng gà luộc sốt sữa chua	
	Udon cá thịt trắng và rau nghiền	Trứng hấp	
	Udon củ cải	Trứng hấp	
	White sauce rau	Udon cá thịt trắng và củ cải tây	
		Udon trộn	
		Vằn thắn	
PHƯƠNG PHÁP ĂN DẶM BÉ CHỈ HUY			
Giai đoạn tập kỹ năng		**Giai đoạn phát triển hoàn thiện kỹ năng**	
Đầu	**Giữa**	**Bốc nhón**	**Dùng thìa**
VITAMIN			
Măng tây	Chuối	Cà chua bi	Bắp cải và cải thảo
Ngô bao tử	Táo	Củ cải đỏ	Quả lặc lày
Súp lơ trắng	Đu đủ	Hành tây	Ngô nếp
Bông cải xanh	Lê	Nấm	Mướp bỏ hạt
Dưa chuột	Quả bơ		Cà tím
Ớt chuông	Dứa		Sake
Củ cải	Cam		Các loại khoai
Su hào	Khế		Rong biển
Bí xanh	Dưa hấu bỏ hạt		Rau lá

Bí đỏ	Dưa thơm		Củ dền
Cà rốt	Dưa bở		Các loại rau gia vị
Su su	Dưa gang		Đậu hà lan
Cần tây bỏ lá	Xoài	**HOA QUẢ**	
Bầu	Đào	Các loại nho	Hồng xiêm
Mướp đắng bỏ ruột	Quả roi	Dâu tây	Mít
Bí ngòi	Quả vú sữa	Các loại mận	Măng cụt
Củ đậu		Nhãn	Na
Đậu đũa bỏ hạt		Vải	Dâu tằm
Khoai tây		Thanh long	Sầu riêng
Khoai lang		Kiwi	
Không phân biệt đầu giữa		Cherry	
		Chôm chôm	
		Bưởi	
		Quýt và Cam	
ĐẠM			
Thịt gà	Đậu phụ	Thịt bò	Ngao và nhóm cùng loại
Thịt lợn	Xúc xích	Cua	Phô mai qua chế biến
Tôm		Mực	Sữa tươi
Cá		Các các loại	Lòng trắng trứng gà
		Lòng đỏ trứng gà	
		Sữa chua	
NGŨ CỐC			
Bánh mỳ Việt Nam	Mỳ ống - Mỳ dẹt	Bún sợi	Yến mạch
Bánh mỳ baguette	Nui (Xoắn hoặc tròn)	Miến	Ngũ cốc
Bánh mỳ gối nướng	Bún lá - Phở	Các loại bánh	
Mỳ Udon (Nhật)	Bánh pancake	Xôi - cơm nếp	
	Bánh bao tự làm	Mỳ các loại	
	Cơm nắm	Bánh ăn dặm	
		Bắp cải cuốn thịt	Khoai tây kẹp phô mai ủ lò

THỰC ĐƠN			
		Khoai tây nghiền	Salad gà
		Canh khoai tây cà rốt	Bánh bí đỏ
		Canh bí đỏ	Bánh khoai lang
		Canh bắp cải	Bánh khoai tây yến mạch
		Nấu nước dùng (157)	Gỏi mùa hè
		Súp bí đỏ cà rốt	Gỏi nấm thịt gà
		Súp màu xanh (162)	Ngọn bí (đọt bí) xào tỏi
		Cơm rang	Nui sò xốt cà chua
		Mì trộn bơ	Salad mì ý với đậu đũa và cà chua bi
		Sandwich thịt gà cần tây	Mỳ jambon phô mai
		Sandwich trứng bí ngòi	Mỳ ý với bí ngòi và phô mai
		Sandwich phô mai	Cơm gà
		Sandwich thịt bò phô mai cà rốt	Cơm trộn xốt bơ tỏi
		Kem phô mai	Bún thịt băm
		Kimpap	Thịt rán
		Cháo thịt băm	Trứng đánh kem cuộn phô mai
		Cháo bí đỏ yến mạch	Cá hồi áp chảo
		Cháo thịt gà	Bánh crepe
		Nem rán	Bánh muffin
		Thịt bằm sốt cà chua	Bánh cupcake socola
		Cá trộn xốt phô mai và bông cải	Bánh tart táo
		Đậu phụ sốt cà chua	Bánh rán nhân đậu đỏ

		Súp đậu lăng	
		Thịt bò viên	
		Gà nugget	
		Bò hầm rau củ	
		Gà nướng cà ri	
		Trứng bác	
		Trứng đúc thịt	
		Trứng minosa	
		Xốt táo	
		Sữa chua làm từ sữa mẹ	
		Sữa chua làm từ sữa công thức	
		Sữa chua làm từ sữa tươi	
		Sữa chua trộn trái cây	
		Buffe trái cây	

THỰC PHẨM THÔNG DỤNG			
ĐẠM	**NGŨ CỐC**	**RAU**	**HOA QUẢ**
Thăn lợn	Cơm trắng	Cà rốt	Chuối
Chân giò	Cơm gạo lứt	Củ cải	Cam sành
Nạc vai	Bánh mì gối trắng	Hành Tây	Cam Úc
Ba chỉ	Bánh mì ngũ cốc	Cà Chua	Cam canh
Cốt lết	Bánh mì baguette	Bí đỏ	Quýt ta
Sườn	Mỳ Ông dài	Bí xanh	Quýt Úc
Xương	Nui ống	Su hào	Bưởi
Tim	Nui nơ	Củ cải	Thanh long
Cánh gà	Nui sò	Cải thảo	Đu đủ
Đùi gà	Nui xoắn	Bắp cải trắng	Xoài
Ức gà	Mỳ trứng	Bắp cải tím	Táo ta
Lườn gà	Mỳ đậu nành	Cải thảo	Táo Mỹ
Xương gà	Mỳ rau củ	Bí ngòi	Cherry
Trứng	Ngô	Mướp	Kiwi vàng
Thăn bò	Khoai tây	Mướp đắng	Kiwi xanh
Nạm bò	Khoai lang	Mướp Nhật	Vú sữa
Vịt	Yến mạch	Đậu đũa	Mít
Ngan	Sắn	Đậu Hà Lan	Sầu riêng
Chim cút	KHoai sọ	Đậu Hà Lan đông lạnh	Chôm chôm
Chim bò câu	Bánh cuốn	Lơ xanh	Nho Mỹ
Lươn	Bún	Lơ trắng	Nho Việt
Trạch	Miến	Cà tím	Dâu tây
Tôm đồng	Phở	Cải bó xôi	Ổi
Tôm biển	CHáo	Cải cúc	Đào
Tép	Súp	Cải canh	Lê
Nhông	Bánh đa trắng	Cải ngồng	Mận ta
Ngao	Bánh đa cua	Cải chíp	Mận tây
Trai	Mỳ chũ	Chùm ngây	Dưa hấu
Hến	Xôi	Rau muống	Dưa vàng
Sò	Cơm nếp	Giá	Dưa lê
Mực	Bánh trưng	Su su	Dưa Kim Cô Nương
Cá hồi	Khoai môn	Ngọn su su	Dưa bở

Cá thu	Bánh bao	Rau bí	Măng cụt
Cá chim	Quinoa	Rau đay	Dứa
Cá ngừ		Mùng tơi	Nhãn
Cá ngừ đại dương		Rau ngót	Vải
Cá nục		Củ cải đỏ	
Cá trích hộp		Giá	
Cá cơm		Ớt chuông xanh , đỏ, vàng	
Cá cơm khô		Dưa chuột	
Tôm khô		Rau mầm	
Tép khô		Cải xoong	
Cá trứng		Bầu	
Cá quả		Măng tây	
Cả trắm		Măng	
Cá chép		Ngô bao tử	
Cua		Tỏi tây	
Ghẹ		Cần tây	
Đậu phụ		Hành lá	
Đậu các loại		Rau mùi	
Hạt chia		Thì là	
Mầm lúa mạch		Lá lốt	
Hạt lanh		Mùi tàu	
Mè		Nghệ	
Đậu tương		Sả	
Sữa đậu nành		Tỏi	
Sữa tươi		Rau gia vị Tây (thyme, parsley, rosem ary...)	
Bơ		Đậu rồng	
Phô mai		Tía tô	
Sữa chua		Rau diếp	
Muối vừng		Dọc mùng	
Giò		Rau dền	
Chả		Rau ngổ	
Ruốc thịt		Rau tập tàng	

Ruốc tôm		Củ sen	
Ruốc cá			

THỰC ĐƠN GIA ĐÌNH			
Bò né	Cơm lương nếp than	Gỏi kim kha	Súp bóng cá nấu cua, gà
Bò nhúng dấm	Cơm nếp bát bửu	Gỏi khổ qua	Súp hải sâm cơm cháy
Bò nướng chanh	Cơm niêu gà	Gỏi lươn	Súp hải sâm nấu cải thảo
Bò nướng kiệu	Cơm nướng mai cua	Gỏi măng cua	Súp hến
Bò sốt xí muội	Cơm quận chúa	Gỏi miến cua gà	Súp hoa tuyết
Bò tái chanh	Cơm rang hoàng bào	Gỏi mộc nhĩ	Súp hoa xuân
Bò tái me	Cơm rượu	Gỏi mực (c.1)	Súp hột lựu
Bò tái quấn	Cơm tấm bì	Gỏi mực (c.2)	Súp hướng dương
Bò tiềm hạt sen	Cơm thập cẩm hải sản	Gỏi ngũ sắc	Súp kem hoàng hậu
Bò tùng xẻo	Cơm uyên ương	Gỏi nham cua	Súp mai tuyết nhĩ
Bò xào lá lốt	Củ năng nấu tàu hủ ky	Gỏi ngó sen tôm thịt	Súp măng tây nấu cua, gà, jambon
Bò xào lăn	Càng cua bách hoa	Gỏi rau câu	Súp mimosa
Bò xào sả ớt	Cua biển chiên giòn	Gỏi sen bao tử	Súp nhạn hồng
Bò khô	Cua hấp bia	Gỏi sen ốc hương	Súp ngũ hương sao
Bò cuộn ragu	Cua lột chiên giòn	Gỏi sen thảo cuộn	Súp óc heo
Bồ câu quay sốt ngũ vị hương	Cua nướng mỡ chài	Gỏi sứa	Súp sò điệp, bóng cá, cua
Bồ câu rôti	Cua quay me	Gỏi thập cẩm	Súp tam quý hải sản
Bông bí nhồi thịt chiên giòn	Cua rang giấm	Gỏi tơ hồng	Súp tam thi hội Tô Châu
Bông bí nhồi thịt nấu canh	Cua rang muối	Gỏi tôm hạt điều	Súp thiên nga
Bông cải nhồi thịt chiên giòn	Cua rút xương chiên giòn	Gỏi tôm măng chua	Súp thập cẩm
Bông cải xào tôm	Cua sốt chao	Gỏi tôm nhúng dấm	Súp tôm phù dung

Bún bò huế	Cua sốt nấm	Gỏi trái cóc, cá trê	Súp trân châu
Bún riêu tôm cua	Cua sốt phô mai	Gỏi tùng phong	Tôm càng nấu cari
Bún thang	Cua xào ngũ sắc	Gỏi uyên ương	Tôm chiên bát trân
Bún thịt nướng	Cua đút lò	Gỏi xoài	Tôm chiên cơm cháy
Bún xào thập cẩm	Đùi gà chiên tỏi	Gỏi rau muống	Tôm chiên củ năng, khoai môn
Cá hấp	Đùi gà nấu pate	Gỏi giòn tam bửu	Tôm chiên giòn
Cá hấp kho me	Đùi ếch đút lò	Hào khô nấu tóc tiên	Tôm chiên hoàng bào
Cá kho thơm	Ếch bằm xúc bánh đa	Hào xào gừng non	Tôm chiên hoàng hậu
Cá kho tộ	Ếch dồn thịt hấp	Heo sữa quay	Tôm chiên xù
Cá lóc hấp kim hoa	Ếch dồn thịt quay	Hến xào xúc bánh đa	Tôm cua đót lò
Cá lóc muối sả ớt	Ếch lăn bột chiên bơ	Hoa thị nấu thả	Tôm giòn kim ngân
Cá lóc nướng mỡ hành	Ếch nấu cari	Hoành thánh chiên	Tôm hỏa tiễn
Cá lóc quay giòn	Ếch nướng chao	Hủ tiếu bò viên	Tôm hấp chanh
Cá lóc rang muối	Ếch nướng ngũ vị	Hủ tiếu Nam Vang	Tôm hấp nước dừa
Cá rô chiên giòn	Ếch nướng xí muội	Jambon	Tôm hấp vú sữa
Cá trê chiên	Ếch xào lăn	Kẹo chuối	Tôm hùm nhồi thập cẩm
Cá trê kho cari sả ớt	Ếch xào sa tế	Kim châm xào lòng gà	Tôm kho tàu
Cà dĩa xào tôm thịt	Gà chiên nước mắm	Kim hoa bạch hạc	Tôm làm chạo
Cà tím chiên giòn	Gà chiên sốt nấm	Khoai tây nhồi thịt	Tôm lăn bột chiên giòn
Cà tím nướng	Gà đút lò	Lươn nấu cari	Tôm lăn mè
Canh bắp cải nấu tôm	Gà gói giấy kiếng	Lươn nấu tam bửu	Tôm lạnh
Canh bắp cải dồn thịt	Gà hầm dưa hấu	Lươn nướng	Tôm lụi
Canh đuôi bò nấu légume	Gà hầm pate	Lươn nướng lá lốt	Tôm mực xào vị hương
Canh bầu nấu cá trê	Gà hầm thập cẩm	Lươn nướng chả xương xông	Tôm nấu bia

Canh bí đao dồn thịt	Gà hấp cải bẹ xanh	Lươn quay chao	Tôm nấu ragu
Canh chua cá lóc	Gà hấp chanh muối	Lươn rút xương làm dồi	Tôm ngự kim hoa
Canh bí đỏ thịt bằm	Gà hấp jambon	Lươn um nước dừa	Tôm nướng lá lốt
Canh bó xôi dồn thịt	Gà hấp lá chanh	Lươn xào bún tàu	Tôm nướng phô mai
Canh cà chua và trứng	Gà hấp muối	Lươn xào lăn	Tôm nướng sốt tiêu xanh
Canh chua bắp chuối và hến	Gà hấp rau dăm	Mì quảng	Tôm rang me
Canh chua cá bông lau	Gà hấp rượu	Mì vịt tiềm	Tôm sốt cà chua
Canh chua dưa cải sườn heo	Gà hấp tôm trứng	Mì xào giòn	Tôm sốt chao
Canh chua rau muống tôm	Gà hấp xí muội	Mì xào tôm sốt dầu hào	Tôm Tiền Giang
Canh chua tôm càng	Gà hon	Mì xào thập cẩm	Tôm thủy tinh
Canh chuối tiêu tôm thịt	Gà lúc lắc hạt điều	Miến gà	Tôm uyên ương
Canh dưa cải chua nấu sườn non	Gà nấu bao tử	Miến lươn	Trứng bách hoa
Canh hẹ nấu đậu hũ trắng	Gà nấu bắp	Miến xào cua	Trứng chiên bọc tôm
Canh khoai, dền, cà rốt, su su	Gà nấu bia	Miến xào lòng gà	Trứng chiên pate xúc xích
Canh khoai mỡ thịt bằm	Gà nấu cari	Nước chấm: Mắm nêm	Trứng cút bách hoa
Canh khổ qua dồn thịt bằm	Gà nấu chao	Nước chấm: nước mắm, chanh, tỏi ớt	Trứng cút bọc tôm
Canh mướp nấu lòng gà	Gà nấu chôm chôm	Nước chấm: Nước mắm gừng	Trứng muối chưng thịt
Canh nấm rơm rau dền thịt bằm	Gà nấu cốt dừa	Nước chấm: nước mắm me	Trứng vịt chiên với thịt bằm
Canh rau đay nấu cua	Gà nấu đậu	Nước chấm: nước mắm thấm	Trứng vịt lộn chiên giòn
Canh sà lách son thịt bằm	Gà nấu hạt điều, táo đỏ, nấm đông cô	Nước chấm: sốt cà chua ngọt	Trứng vịt xào cải trắng muối
Canh sà lách son thịt	Gà nấu nấm	Nước chấm: sốt chua	Vịt chiên bách

bò		ngọt	hoa
Canh su su nấu tôm khô	Gà nấu nho	Nước chấm: sốt chao	Vịt chiên khoai môn
Cánh gà chiên bơ	Gà nấu nho khô	Nước chấm: sốt dầu hào	Vịt hầm cam
Cánh gà nấu măng	Gà rút xương nhồi cơm chiên	Nước chấm: sốt nước mắm	Vịt hầm cốt
Cánh gà rang me	Gà rút xương quay giòn	Nước chấm: sốt tỏi kíp chấp	Vịt hạp xảo ích
Cánh gà rút xương nhồi tôm thịt	Gà tiềm dưa hấu	Nước chấm: tương cà	Vịt hấp lá sen
Cánh gà tiềm ngũ quả	Gà xào hạt điều	Nước chấm: tương gừng	Vịt hấp xí muội
Cánh gà rút xương chiên giòn	Gà xào kim hoa	Nước chấm: tương gừng xí muội	Vịt kim linh
Chả bò chiên	Gà xào thập cẩm	Nước uống: café kem	Vịt làm tiết canh
Chả cá chiên mè	Gà xào sả ớt	Nước uống: chanh muối, tắc muối	Vịt nấu cam
Chả cá Lã Vọng	Giá xào	Nước uống: nước đá me	Vịt nấu chao
Chả cá phủ mè	Giá xào tôm khô	Nước uống: soda cam trứng	Vịt nấu củ cải
Chả cá sốt nước thơm	Giò heo bát trân	Nước uống: sữa đậu nành	Vịt nấu dứa
Chả cá Thăng Long	Giò heo bó thỏ	Nước uống: rau má đậu xanh	Vịt nấu tiêu xanh
Chả cá thu	Giò heo hải sâm	Nước trái cây: dâu cam chanh	Vịt nướng bạc hà (c.1)
Cháo lòng	Giò heo hầm hạt sen	Nước trái cây: mận, sơ ri, chùm ruột	Vịt nướng bạc hà (c.2)
Cháo lươn	Giò heo hầm măng tươi	Nước trái cây: dừa, chuối, đu đủ	Vịt nướng chanh muối
Cháo lươn nấu môn	Giò heo nấu chao	Nước trái cây: lê, nho, cam, chanh	Vịt nướng chao
Cháo khoai môn tôm thịt	Giò heo nấu giả cầy	Nước trái cây: mận, cam chanh	Vịt nướng lá lốt
Cháo mực	Giò heo nấu sữa	Nước trái cây: sữa cam	Vịt nướng mỡ chài
Cháo vịt, gỏi vịt	Giò heo quay tiềm	Nước trái cây: sữa	Vịt nướng sốt

	tứ quí	chuối	xí muội
Cháo tôm cua	Giò heo rút xương nhồi thập cẩm	Nước trái cây: sữa táo, cà rốt	Vịt quay
Chim cút tiềm dừa	Giò thủ	Nước trái cây: thập cẩm dưa hấu đông lạnh	Vịt quay cánh quạt
Chim tiềm sen nấm	Giò thủ ngũ sắc	Nước trái cây: táo khô, nho khô, nhãn nhục	Vịt quay me
Cơm bát tiên	Gan bò luộc	Pate gan	Vịt sốt pate gan
Cơm chiên ngũ sắc	Gan chiên tỏi	Phở áp chảo	Vịt tiềm ô mai
Cơm chiên tôm	Gỏi bạch tuyết kê	Phở bò	Vịt tiềm tứ quý
Cơm cung đình	Gỏi bò nhúng me	Phở gà	Vịt xào khoai môn
Cơm cuộn lá sen	Gỏi bóng cá hạt điều	Quý phi Bắc hải	Xá xíu
Cơm gà	Gỏi bộng cải	Ram cuốn (Huế)	Xíu mại (c.1)
Cơm gà hấp dừa	Gỏi bưởi	Rượu nếp than	Xíu mại (c.2)
Cơm gà hấp thố	Gỏi cá lóc	Rượu nho	Xíu mại càng cua bách hoa
Cơm gà nấu gấc	Gỏi cá mai	Ruốc cá	Xíu mại khô gạch cua
Cơm gà siu siu	Gỏi chân gà	Ruốc gà	Xíu mại tam sắc
Cơm gà thập cẩm	Gỏi chua cay	Ruốc thịt heo	Xíu mại trứng cút
Cơm hạnh phúc	Gỏi củ sen tôm	Sườn cốt lết chiên giòn	Xôi bát bửu
Cơm hấp cốt dừa	Gỏi cua	Sườn nấu rượu	Xôi chiên phồng
Cơm hấp tàu cau	Gỏi cuốn	Sườn non chiên giòn	Xôi chiên nhồi thịt
Cơm hoa sen	Gỏi cuộn tuyết hoa	Sườn nướng	Xôi đậu phộng
Cơm kim quy	Gỏi dưa hấu	Sườn nướng sả	Xôi gà (xôi mặn)
	Gỏi dưa leo	Sườn ram mặn	Xôi gà sầu riêng
	Gỏi dưa leo trộn khô cá sặc	Sườn xào chua ngọt	Xôi gấc
	Gỏi gà xé phay	Súp ao thu	Xôi hoa cau

		Súp bắp nấu cua	Xôi hạt sen
		Súp bò	Xôi lá cẩm
			Xôi 2 màu: lá cẩm - đậu xanh
			Xôi mặn ngũ sắc
			Xôi ngũ sắc
			Xôi vị sầu riêng
			Xôi vị tam sắc
			Xôi vò
			Xôi tám màu
			Xôi thập cẩm
			Xôi uyên ương
			Xôi xíu mại